

СЕНТЯБРЬ 2001

Рекомендуемая розничная цена
68 рублей

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ МУЖЧИН



**КУДА ПОЙТИ
РАЗМНОЖАТЬСЯ**

Молокофф – коктейль

Партизанские рецепты
здоровья (стр. 64)

ЗРЕНИЕ 100%

Уже через неделю

**9 МУЖСКИХ
СЕКРЕТОВ
ПРО СЕКС**

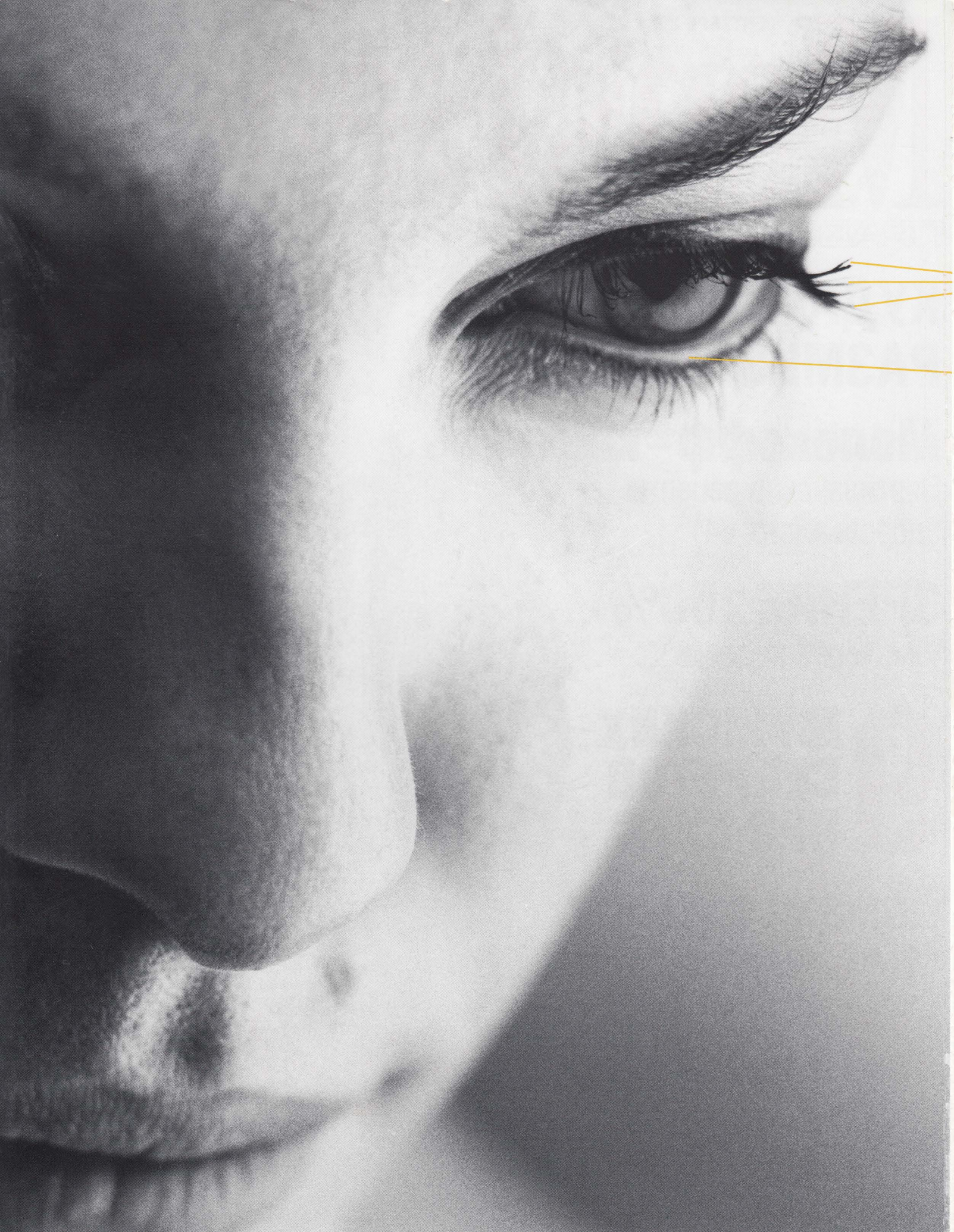
Обмани свое тело

Азбука самовнушения

**НЕТ ТРЕНАЖЕРОВ?
НЕТ ПРОБЛЕМ!**

Лучшие упражнения без железа





ЭЛЕМЕНТАРНО

Делай так

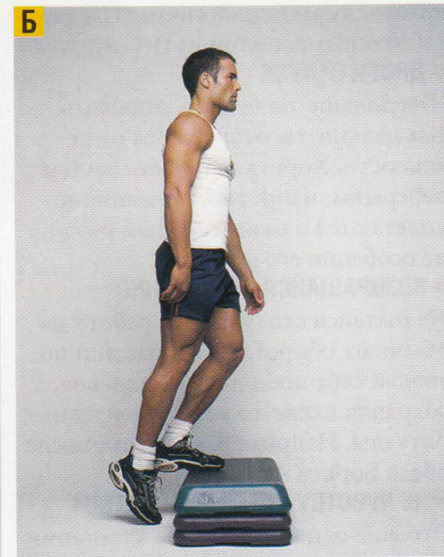
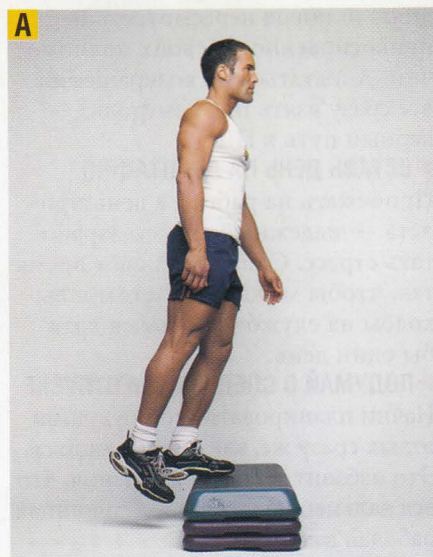
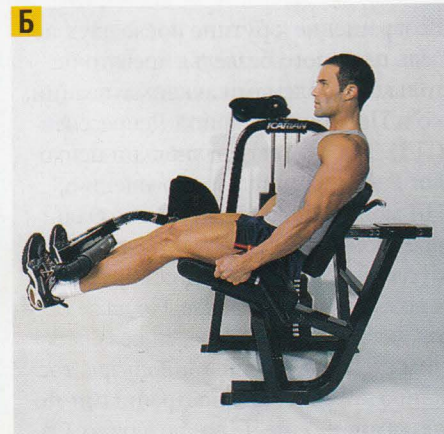
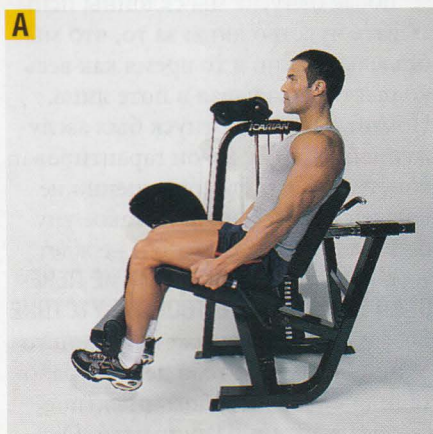
Хочешь, чтобы твои ноги выглядели внушительно? Развивай медиальные широкие мышцы бедер. Это очень полезные мышцы. Они помогают распрямлять ноги во время приседаний и фиксируют твои коленные чашечки (чем уберегают от травм). А также исправляют любые недостатки в покрое брюк — при хорошо развитых медиальных широких мышцах бедер идеально будет сидеть все, что угодно.

В СПОРТЗАЛЕ

Займи исходное положение (А) и выпрями ноги (Б). Затем немного опусти их (примерно на 20°), снова подними и удерживай в этом положении 1 секунду. Это один подход. Выполни 1-3 подхода по 15-20 повторов.

ДОМА

Стань на ступеньку мыском выпрямленной левой ноги (А). Сохраняя равновесие, постепенно сгибай ее в колене (Б). Затем так же медленно выпрямись. Когда левая нога устанет, смени ногу. После того как сможешь выполнять 20 повторов каждой ногой, возьми в руки легкий вес или положи на плечи штангу.



СТРЕСС

Гарантийный ремонт для подлежащих возврату

Курс реабилитации для переживших отпуск.

Шеф опять гонит волну.



Возвращение к рутине после двух недель пляжного безделья чревато не только проблемами акклиматизации, но и Посткиккулярной Депрессией (ПД). Так считает английский психолог Рэй Персаунд. По его мнению, ПД может свести на нет все моральное удовлетворение, полученное в отпуске. Лучше всего подготовить себя к возвращению заранее. Но даже если ты читаешь эту статью, сидя за рабочим столом в шляпе гондольера, тоскливо позвякивая иностранными монетками, — еще не все потеряно. Ознакомься с методами снятия ПД, разработанными доктором Персаундом.

► ДРОБИ ОТПУСК

Чем дольше ты будешь отдыхать, тем дальше ты оторвешься от реальности. Короткие и более частые перерывы, напротив, гармонично вписываются в повседневный ритм, не особенно его нарушая.

► ВОЗВРАЩАЙСЯ ПОСТЕПЕННО

Не пытайся сразу начать работу на обычных оборотах. Первые дни позволяй себе побольше перерывов, сохраняя какие-то милые отпускные ритуалы. Например, почитать после обеда Бориса Акунина.

► НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ВИНОВАТЫМ

Это еще одна из проблем адаптации

— после отпуска мы склонны испытывать чувство вины за то, что мы бездельничали, в то время как весь коллектив вкалывал в поте лица. Помни, что твой отпуск был заслуженным, к тому же он гарантирован конституцией. Ты совершенно не должен навешивать никакое упущенное. Да никто этого и не ждет.

► СМЕРИСЬ С ТЕМ, ЧТО МИР НЕ ПЕРЕСТАЛ ВРАЩАТЬСЯ В ТВОЕ ОТСУТСТВИЕ

Возможно, это покажется немного обидным, но без тебя дела на работе шли своим чередом, практически без жертв и разрушений. Отличный повод пересмотреть неприкосновенность своих полномочий! А пытаться по возвращении все сразу взять под контроль — верный путь к ПД.

► ОСТАВЬ ДЕНЬ НА АДАПТАЦИЮ

Прибежать на работу в день прилета — надежный способ заработать стресс. Спланируй свое время так, чтобы между прилетом и выходом на службу оставался хотя бы один день.

► ПОДУМАЙ О СЛЕДУЮЩЕМ ОТПУСКЕ

Начни планировать свой будущий отдых сразу же, как приземлишься. Это избавит тебя от ощущения, что вся дальнейшая жизнь — сплошная рабочая вахта.

ОПЫТЫ НА СЕБЕ

Что мы разнюхали

Этим одеколоном мы облили нашего главного художника. И отправили подопытного на парфюм-тест к прекрасным обитательницам отдела маркетинга.

Вот их высказывания по поводу нового аромата:

«Пахнет плюшками... и, кажется, медом». **Регина**

«Очень необычный запах. По-моему, напоминает детский тальк — но только свежее». **Катя**

«Мужчина, который пользуется таким одеколоном, должен быть очень оригинальной личностью». **Настя**

А вот мнение составителей этого модного запаха, взятое из аннотации: «Он вызывает желание играть и резвиться, не вредит нюху и от него не возникает желания убежать».

В общем, то, что доктор прописал. Хотя вообще-то новый аромат Oh my dog! разработан компанией Dog Generation не для главных художников, а для собак. Основное отличие аромата от любых прежних шампуней, опрыскивателей и ароматизаторов для собак в том, что этот запах нравится не только хозяевам, но и самим собакам — его разрабатывали селективно на основании большого количества тестов на животных.



ФАКТ

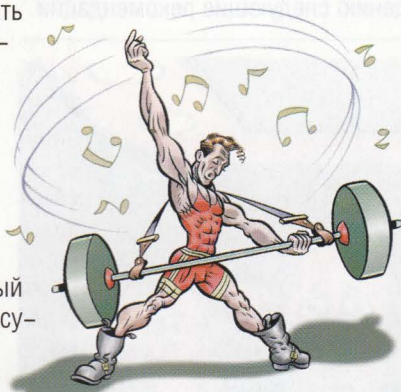
4:1 не в нашу пользу

На четырех женщин-пациенток приходится только 1 мужчина, который решился-таки обратиться за медицинской помощью.

ФИТНЕС

Два притопа, три прихлопа

Без музыки неинтересно. Завтрак жевать невкусно, машину рулить неаппетитно. Танцевать скучновато. Под какую музыку заниматься спортом — дело вкуса. Хотя, возможно, кому-то покажется интересным мнение Ричарда Харта, продюсера специальной музыки для фитнеса. Он считает, что правильно подобранный ритм фонограммы может существенно улучшить твои результаты. Итак, слушай:



Вид нагрузки	Ритм (удары в секунду)	Как в песне...
Бег	120-160	«Lady» в исполнении Modjo
Бокс	122-140	«Bumble Bees» группы Aqua
Сайклинг (велотренажер)	130-170	«Panama» группы Van Halen
Поднятие тяжестей	140-170	«She Bangs» Рики Мартина
Разминка/расслабление	90-110	«Black Magic Woman» Сантаны

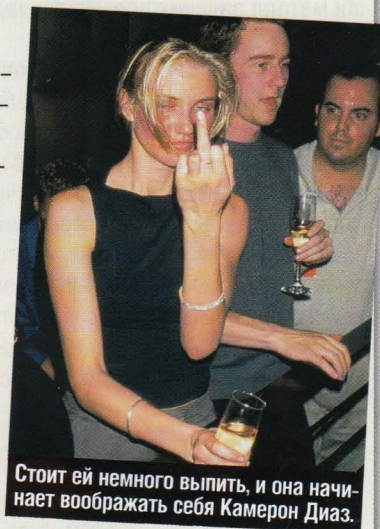
Фото: David Allosa/Гетти; иллюстрация: Kelly Alder

ТЕОРИЯ

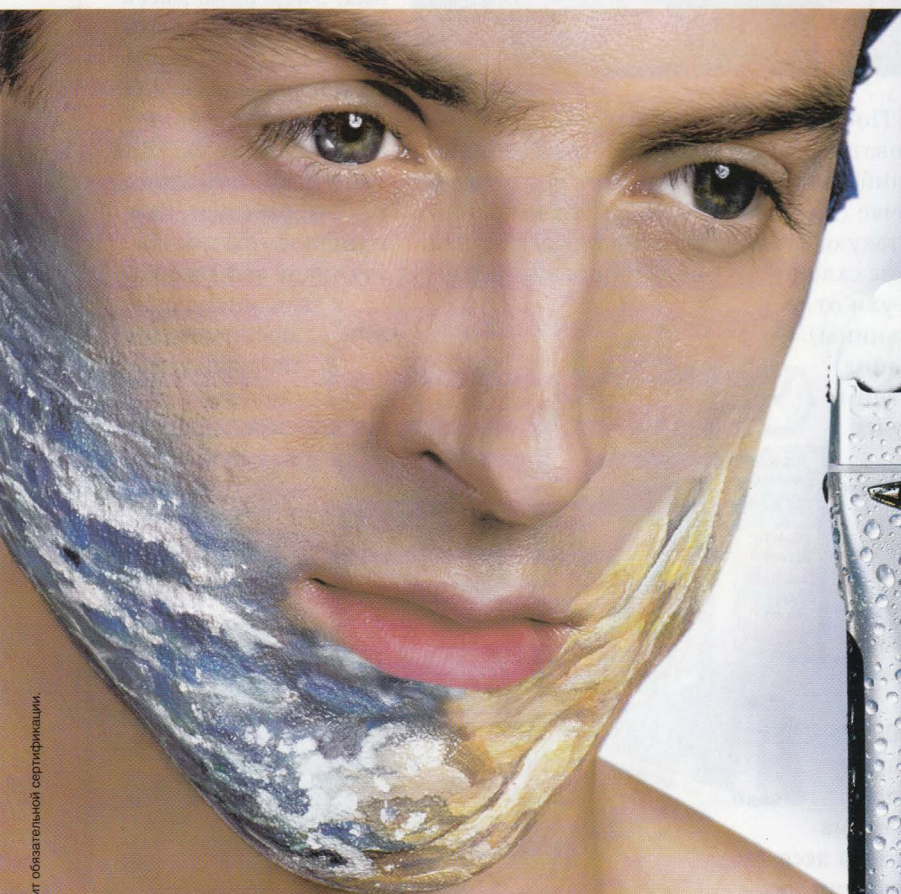
Если женщина не вяжет

Женщины считают, что мужчины пьют куда больше, чем они, и от этого, дескать, на планете такой бардак. В первом пункте они, допустим, правы — но вот во-втором... То, что женщина пьянеет быстрее мужчин и последствия этого опьянения более катастрофичны, доказано вполне научным путем.

Меньший объем тела и больший процент жира уже ответственны за то, что женщина пьянеет от меньшей дозы спиртного, чем ее спутник. Но, оказывается, ферменты, занимающиеся расщеплением алкоголя, у женщин гораздо менее активны — поэтому дамы хмелеют быстрее и дольше пребывают в таком состоянии. (Правда, это касается крепких напитков и вина — пиво женщины перерабатывают примерно с такой же интенсивностью, что и мы.) Так что это еще вопрос, кто именно в прошлую пятницу разбил окно, плясал на столе и приставал к официантке...



Стоит ей немного выпить, и она начинает воображать себя Камерон Диаз.



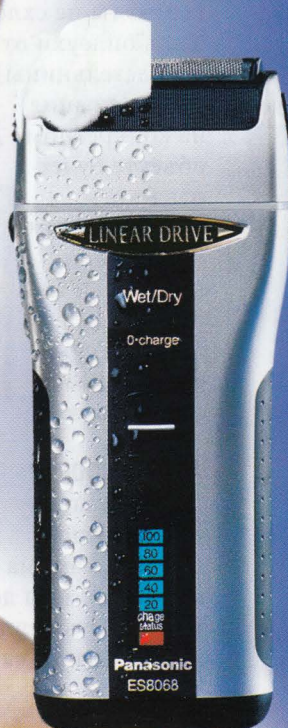
Искусство Wet/Dry

Представляем новую модель электробритвы ES8068s Wet/Dry для влажного и сухого бритья.

Никогда еще бритье не было так эффективно и комфортно. Три плавающие головки и сверхтонкая сетка идеально повторяют контур лица, а сверхострые ножи, заточенные под углом 60 градусов, срезают волосы особенно чисто, не раздражая кожу. Линейный двигатель достигает самой высокой скорости в мире*) — 13 000 об./мин., значительно сокращая время бритья.

Бесконтактное зарядное устройство, эргономичный дизайн, непревзойденная мягкость и чистота бритья, делают электробритву ES8068s поистине шедевром.

Искусство Wet/Dry от Panasonic.



What's New
by
Panasonic
ВСЕГДА ЧТО-ТО НОВОЕ

www.panasonic.ru

СТИЛЬ: СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ MERCURY

Запонки без запинки

Я люблю носить запонки. Обязательно ли металл запонок должен совпадать по цвету с часами?

Отвечает менеджер бутика Brioni Владимир Березовский. Желательно, но не обязательно. Куда важнее соблюдать другое правило, а именно: не носить с бизнес-костюмами явно вечерних запонок (1). Для деловых переговоров куда более уместны будут не золото и камни, а более сдержанные модели из белого металла (2). Сейчас в продаже также появились весьма удобные двусторонние запонки, работающие по принципу 2 в 1 (3).



1. Запонки из желтого золота с бриллиантами Chopard



2. Запонки из белого золота с черной эмалью Chopard

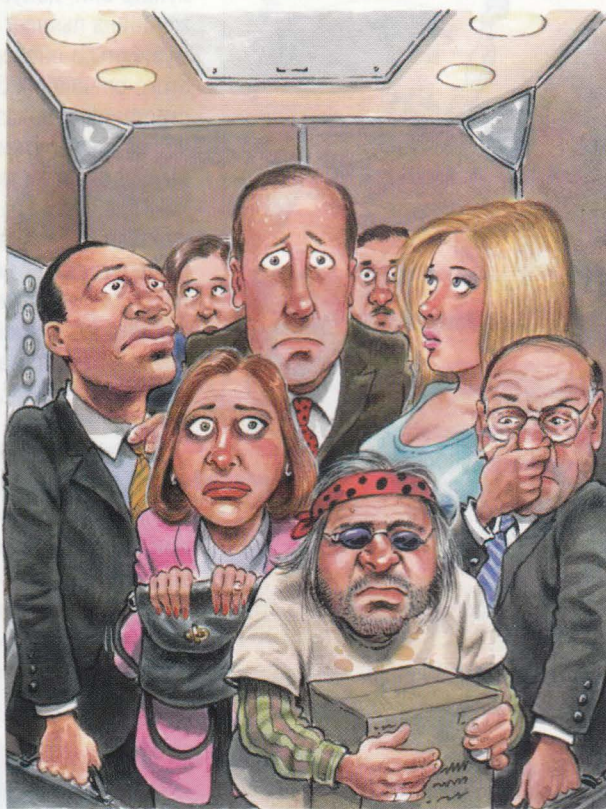


3. Запонки из белого золота с черными и белыми бриллиантами de Grisogno

СТРЕСС-КОНТРОЛЬ

Если ты застрял...

Не волнуйся — скоро поедем, поскачем и помчимся, а пока прими к сведению следующие рекомендации.



► **В ЛИФТЕ** Постарайся сфокусировать взгляд на какой-либо определенной точке (выбирая при этом такую, за которую ты не схлопочешь оплеухи от ее обладательницы). Концентрация на конкретном объекте будет отвлекать твой организм от спешной выработки адреналина, и так ты сумеешь удержать от паники.

► **В АЭРОПОРТУ** Самолет задерживается по причине самума и цунами, а ты десятый час кукуешь в аэропорту, благоухая

потным дезодорантом. Хорошо что у тебя под рукой есть вот этот номер... Ну, особенно губу ты не раскатывай, облачность мы не раз-

гоним, конечно, но вот оригинальным советом снабдим: пойдешь выпей мятного чаю и съешь булочку с корицей. Как утверждает британский профессор-физиолог Дэвид Саймон, корица и мята уменьшают интенсивность запаха пота за счет того, что их душистые эфирные вещества будут выводиться наружу через поры твоей кожи.

► **В ПРОБКЕ** Головная боль от двухчасового стояния между сигаретным киоском и девяносто пятым столом — вещь распространенная. Если у тебя в аптечке нет обезболивающего средства, попробуй применить метод ушного растирания. Энергично массируй оба уха ладонями против часовой стрелки в течение десяти секунд — вскоре боль должна стихнуть. (Для того чтобы объяснить, как это работает, нам пришлось бы писать тут такие выражения,

как эпидуральное пространство или саггитальный синус... так что лучше просто поверь нам на слово.)





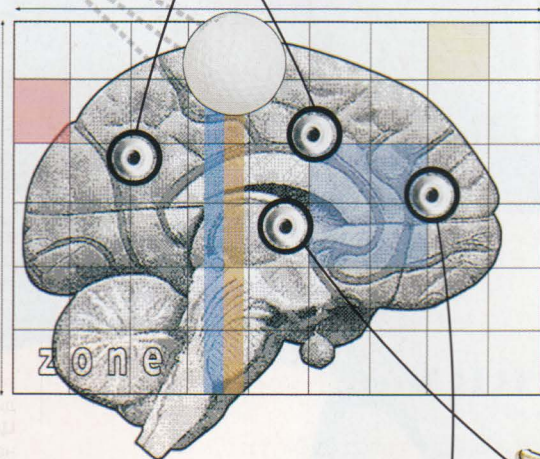
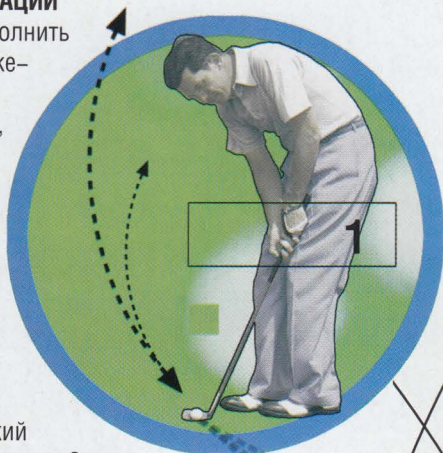
ПРАКТИКА

Умонастроение

Мозги также можно тренировать. Хотя в них и нет мышц. Вот несколько упражнений для разных зон твоего мозга.

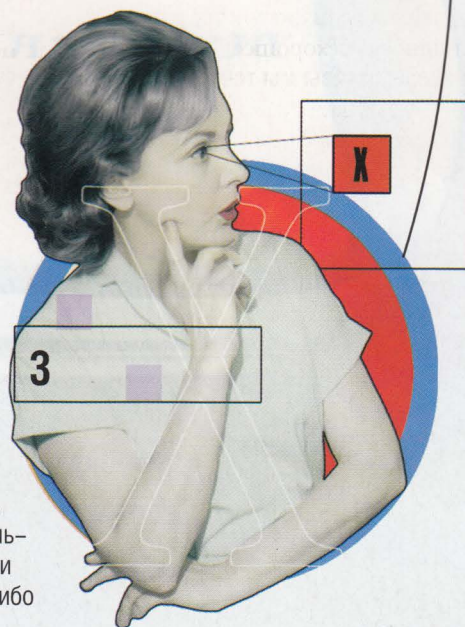
1 ДЛЯ КООРДИНАЦИИ

Прежде чем выполнить какое-либо движение, требующее особой точности, попробуй несколько раз совершить его мысленно. Поупражнявшись, мозг сможет точнее руководить операцией. Известен случай, когда олимпийский призер, копьеметатель Стив Бэкли за несколько недель до важных соревнований повредил локоть и был вынужден оставить тренировки. По совету физиотерапевта сборной Стив ежедневно по несколько часов представлял себе тренировки, каждый раз мысленно бросая копье все дальше. И после такой подготовки показал на играх лучший результат в своей карьере.



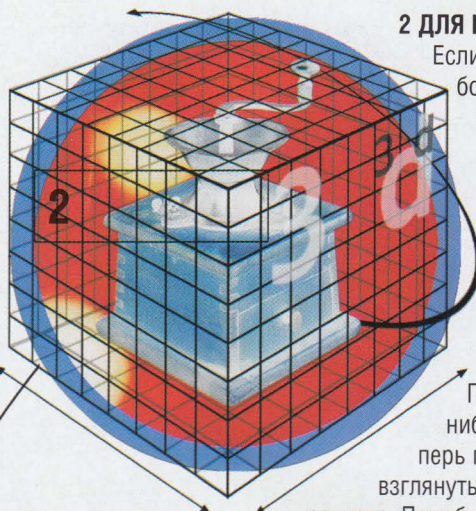
3 ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ

Сядь, расслабься и попробуй вычлени из общей какофонии вокруг тебя какой-нибудь один звук. Например, тиканье часов или урчание холодильника. Постарайся максимально концентрироваться на нем до тех пор, пока он окончательно не заглушит все остальные звуки. Прислушивайся к нему в течение нескольких минут (не меньше одной, но не больше пяти). Выполняя это упражнение шесть раз в неделю, постепенно увеличивая время концентрации. Через месяц ты уже сможешь настраиваться на нужный звук, сразу отключая все посторонние, и оставаться в таком состоянии длительное время. Это будет означать, что твои способности к концентрации на чем-либо одном значительно повысились.



2 ДЛЯ КОНСТРУКТИВНОСТИ

Если тебе срочно потребовалось стать да Винчи или Эдисоном, тебе нужно развивать свои способности к пространственному воображению. Для этой цели существует неплохое упражнение. Посмотри на какой-нибудь предмет. А теперь попытайся мысленно взглянуть на него с другого ракурса. Подобно себе, как он будет выглядеть с новой стороны. Начиная с простых объектов — чашки, стола, компьютера — и постепенно переходи к более сложным: людям, помещениям, виду на город из окна.



4 ДЛЯ КРЕАТИВНОСТИ

Представь себе два совершенно не связанных между собой объекта. Например, зеленую лягушку и космический корабль. А теперь напряги свое воображение, чтобы найти между ними как можно больше общих черт. (Например: у них обоих обтекаемая форма, в определенный момент у них отваливаются хвосты, и оба могут квакнуть.) Выполни это упражнение каждое утро и вечером, каждый раз выбирая новые объекты.

ПРОФИЛАКТИКА

Завещание английского пациента

В твоих полуночных десантах в туалет ты можешь обвинять и недобросовестного шашлычника, и экологическую обстановку, хотя подвох мог быть скрыт в твоём холодильнике. А ты этот подвох съел.

Агентство пищевых стандартов Великобритании исследовало пи-

щеварение подданных Ее Величества и пришло к интересным вы-

водам. 5 миллионов британцев ежегодно страдают от разных форм пищевых отравлений. Основной причиной этого является игнорирование надписей на упаковках и правил хранения пищи. Итогом исследования стали вот эти советы.



Иллюстрации: Sval

Следи за градусником

Только 39% опрошенных знало, в каком температурном режиме полагается зимовать продуктам в холодильнике. Запомни этот диапазон — от 1 до 5°C.

Все по местам

Всего 61% мужчин знает, на какой полке и как надо хранить сырое мясо. Правильный ответ: на нижней полке в закрытой емкости, чтобы растаявшая кровь не капала на другие продукты.

Сегодня или никогда

Лишь один из трех участников опроса знал, что продукт, переживший свой срок хранения (expiration date) более чем на 24 часа, становится опасен для здоровья и подлежит немедленной эвакуации в мусорное ведро.

Дело вкуса

65% не знало, что по прошествии момента «желательно употребить до» (best before) продукт может утратить свои вкусовые качества, но при этом останется безвредным.

Тряпка — источник заразы

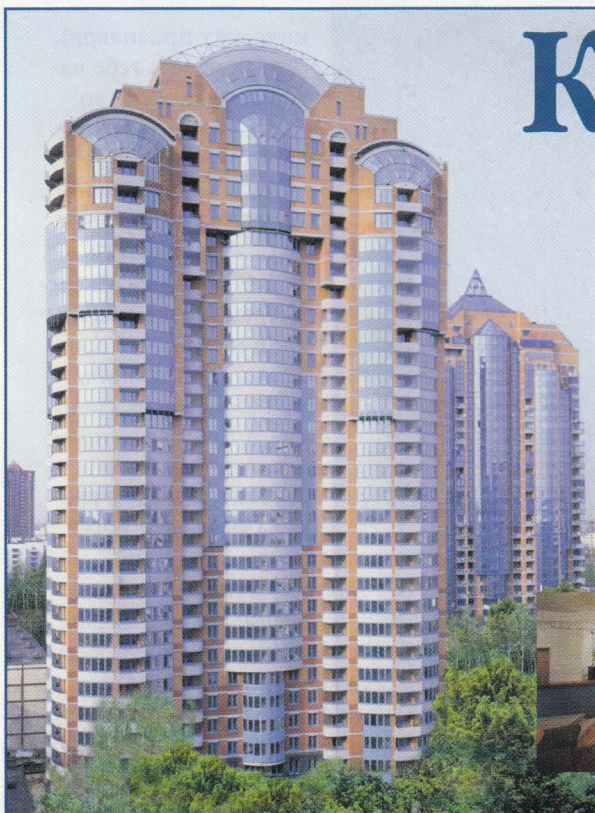
Четверо из пяти англичан пользуются кухонными полотенцами целый месяц и даже больше, не помышляя о его стирке. И не принимая во внимание тот факт, что в среднем кухонном полотенце уже через неделю использования разводится 100 млн. бактерий. Меняй кухонные полотенца и тряпки почаще.

Квартал 32-33

*Квартиры в домах элит-класса
по Ленинскому проспекту 128-1 (дом сдан),
98-1, и 108-1*

*А также в домах middle-класса
по улице Удальцова 3-1 и 7-1*

Традиционно престижный район, благоприятная экология — три лесопарковых массива, развитая транспортная инфраструктура, подземный паркинг, круглосуточная охрана, квартиры свободной планировки, зимний сад в квартире



232-22-11

kvartal@europe.com
www.kvartal.ru

По поручению Правительства Москвы (постановления №393 от 10.05.94 и №346 от 16.04.96) ведет строительство жилых домов

СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

Приседания на неустойчивой платформе

Упражнения для ног на тренажерах, конечно же, хороши, но есть

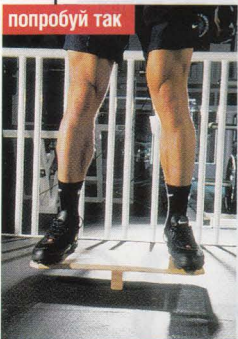
делаешь это.



в них один недостаток: ни один вид реальной физической нагрузки не будет походить на эти упражнения, потому что в естественных условиях воздействие никогда не проходит по одной оси. Специфика же действия тренажеров

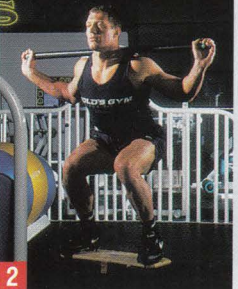
как раз и заключается в том, что тренировка происходит в одной

попробуй так



плоскости и по одной оси. Попробуй во время тренировки ног использовать неустойчивую платформу, как показано на фото. Это максимально приблизит твою тренировку к реальным условиям. Советует менеджер фитнес-клуба Gold's Gym Денис Семенихин: «Выполняя приседания, старайся все время удерживать равновесие. Неустойчивая платформа обеспечит равномерную нагрузку на правую и левую ногу, что поможет ликвидировать диспропорции в развитии мышц. Сделай 3-4 подхода по 15 повторов. Отягощение используй небольшое, идеально подойдет бодибар. Все технические рекомендации те же, что и при стандартных приседаниях: вес на пят-

1



2

ках, голова запрокинута, выдох при подъеме».

СТАТИСТИКА

Край непуганных

Новый английский медицинский журнал Aware (что можно перевести примерно как «Знание—сила») решил перед выходом первого номера разузнать, каких болезней больше всего боятся английские мужчины. Для этой цели было опрошено 500 респондентов. Результаты получились неожиданными: оказалось, что такие мелочи, как СПИД и смерть, страшат англичан гораздо меньше, чем импотенция. И уж совсем мало кого волнует рак простаты или яичек. Дабы сравнить английские страхи с нашими, мы повесили опрос на www.eStart.ru. Когда число респондентов достигло 500 мы откинули 18,1% тех, кто ничего не боится и подвели итоги.

Что из нижеперечисленного вас пугает больше:

	eStart	Aware
Импотенция	26,3%	18%
СПИД	31,4%	10%
Болезни сердца	4,0%	23%
Смерть	9%	9%
Рак яичек	5,9%	7%
Рак простаты	5,4%	4%



Как видим, больше импотенции наших соотечественников пугает только СПИД. Зато болезней сердца мы, в отличие от англичан, почти не боимся. Молода еще наша интернет-аудитория...

САМОЧУВСТВИЕ

Если тебя распирает не от счастья

АД выше 150? Почитай, что об этом пишут.



Мы ее теряем! Кто идет за «Клинским»?

нических признаков). Проси, чтобы тебе измеряли давление во время каждого визита к врачу.

► Как только давление нормализовалось, лечение можно прекратить. **НЕТ** В 90% случаев отмена терапии вызывает рецидив гипертонической болезни. Это хроническое заболевание, стало быть, и лечить его придется очень долго.

► Все гипотензивные препараты вызывают массу

побочных эффектов.

ДА И НЕТ Более 30% пациентов отмечают возникновение побочных эффектов (слабость, ощущение тяжести в ногах, холода в кистях и ступнях, головокружение, расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта). Выраженность этих явлений, а также риск их возникновения можно снизить путем индивидуального подбора и адаптации дозы препарата.

► Артериальная гипертензия может передаваться по наследству. **ДА** Есть целые семьи и даже династии гипертоников. Если твои родители гипертоники и если тебе за тридцать, проверяй давление хотя бы раз в полгода. Оно должно быть ниже 140/90.

► Гипертензия может протекать незаметно. **ДА** Нередко эта болезнь протекает бессимптомно (т.е. без всяких кли-

побочных эффектов.

► Все гипотензивные препараты вызывают массу побочных эффектов.

DANIEL ROTH



Дабл Фейс Турбийон

Лучший в мире дизайн направлен на то, чтобы компенсировать негативное влияние силы притяжения на точность часов.

Даниэл Рот Турбийон - это тонкий механизм исключительно ручной работы. Его уникальное выполнение является неоспоримым доказательством мастерства.

ПРАКТИКА

Малость тронутый

Массаж, которым пользуются члены британской олимпийской сборной, снимает стресс, боль и усталость. Возможно, даже порчу. Присоединяйся.

ШЕЯ

Причина головной боли часто кроется в напряжении мышц шеи и плечевого пояса. Поэтому, прежде чем хвататься за анальгин или седалгин, наложи на себя свои целебные руки.

► Положи руки на плечи, как показано на рисунке, и, на выдохе, закинь голову назад. Медленно опускай ладони до уровня ключиц, попутно разминая мышцы.

► Расположи пальцы обеих рук у основания черепа. Выполняй медленные круговые движения вдоль шеи к плечам.

► Скрести пальцы рук на затылке. Наклоняй голову пальцами как можно ниже, стараясь оказывать сопротивление шеей.



► **Средние отделы** Снова лежим на мячике, только теперь выполняем балансирующие движения справа-налево.

► **Верхне-латеральные отделы** Дотянись правой рукой до межлопаточного пространства, как показано на рисунке.левой рукой обхвати себя спереди, чтобы пальцы касались нижнего края правой лопатки. Надави пальцами на мышцы, которые окажутся под рукой, и начинай движение вниз, попутно продолжая разминать мышцы. Затем повтори то же самое упражнение, сменив руки. Следи за тем, чтобы дело не кончилось вывихами и растяжениями.

СТОПА

Сядь, положи левую ступню на правое бедро у колена и обхвати ее с двух сторон руками. Этот полулотос и будет исходным положением для трех следующих упражнений.

► Правую ладонь прижми к подошве, а левой обхвати подъем. Пальцами обеих рук одновременно выполняй круговые надавливания, медленно продвигаясь вдоль всей стопы. Не делай остановок и не отрывай рук. Это улучшает кровообращение во всех областях стопы — от пальцев до щиколотки. Повтори то же самое с другой ногой.



► Сложи большие пальцы рук и сильно надави ими на подошву в средней ее части, как показано на рисунке. Повтори эти нажатия несколько раз поочередно в разных точках, двигаясь в сторону пальцев.

► Для достижения быстрого тонизирующего эффекта возьми ступню в одну руку и ребром ладони другой руки наноси легкие удары по подошве. Затем аккуратно подвигай каждый палец ноги влево-вправо и вперед-назад.

МАССАЖ НЕ ОТХОДЯ ОТ МОНИТОРА

Головные боли, как известно, могут возникать от сидячей работы. Если ты один из тех миллионов тружеников, которые часами сидят перед экраном монитора, попробуй прерываться каждые пару часов и делать вот такие упражнения.

МАССАЖ ЛИЦА

(при головной боли и усталости глаз)

► Выполняй легкие круговые движения указательным и средним пальцем в височных областях с обеих сторон одновременно.

► Приложи те же две пары пальцев к середине лба. Надави как следует и медленно води пальцы к вискам, слегка растягивая кожу.



МАССАЖ КИСТЕЙ

(по две минуты на каждую)

► Чтобы успокоить боль в кистях, надави большим пальцем одной руки на ладонь и основание большого пальца другой руки.

► Щипательными движениями разомни кожу на тыльной стороне кисти.

► Массируй каждый палец по очереди, снизу вверх, выполняя подергивающие движения.

► Массируй кисть одной руки основанием большого пальца другой. Выполни круговые движения сначала по часовой стрелке, потом против.



СПИНА

«Спина — это область, на которую редко обращают внимание», — утверждает Джоан Уайатт, автор программы самомассажа, разработанной для Ассоциации британских олимпийских команд. Сразу видно, что леди Джоан не приходилось самой страдать болями в спине. Что не помешало ей, впрочем, создать отличный комплекс упражнений для этой незаметной зоны.

► **Нижние отделы** Ляг на спину, согни ноги в коленях. Подложи теннисный мяч под позвоночник в районе поясницы и навались на него всем весом. Полежи так несколько секунд, затем переставь мяч на пять сантиметров выше и повтори процедуру. Продвигайся таким образом вплоть до уровня грудной клетки, производя легкие круговые движения в тех местах, где мышцы напряжены.

ZENITH

SWISS WATCHMAKERS SINCE 1865



CHRONOMASTER *El Primero*

www.zenith-watches.com

САГА
(Здание Киноцентра на Красной
Пресне)
Дружинниковская ул., 15
тел. (095) 255-92-29

VALLE DES MONTRESS
Торговый Центр
«НАУТИЛУС»
Никольская ул., 25, 2 этаж
тел. (095) 937-60-72

ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ
Торговый Центр
ЦУМ
Петровка, 2, 1 этаж
тел. (095) 292-11-73

ЕВРОТАЙМ СА
Сретенский бульвар, 3
тел. (095) 925-26-21

У тебя мощная мускулатура, впечатляющие достижения на тренировках и кроссовки с антишоковыми стельками. Но чтобы показать свой максимальный результат — этого недостаточно. Путь к победе тебе обеспечат хорошо тренированные мозги.

ГЛАЗА БОЯТСЯ, А РУКИ ДЕЛАЮТ

Ты устался на штангу, украшенную парой дополнительных блинов. А она смотрит на тебя и всем своим видом говорит: «Что, слабо? Куда тебе, студент!» И ведь понимаешь, что такой вес тебе под силу, но сама мысль, что эта груда металла, дико тяжелая, мешает твоей решимости. Как же преодолеть такое бессознательное сопротивление?

Опытные тренеры советуют вообще забыть про вес. Но приказывать себе о чем-либо не думать — верный путь заикнуться. Вместо этого надо себя перехитрить.

► Какое небо голубое...

Лежа на скамейке, сфокусируй зрение на пятне у тебя над головой. И пусть оно займет все твои мысли. Неважно, что там — следы протечки из душевой или, напротив, недавно отреставрированная лепнина в виде золотого амура. Для тебя сейчас это объект повышенного интереса. Прикинь параметры пятна или постарайся определить, какова у амурчика длина стрелы. Пусть облюбованное пятно станет тебе родным. А когда голова окончательно освободится от посторонних мыслей, толкай вес. Избавленный от сомнений мозг предоставит твоему тренированному телу решать проблему дополнительных дисков.

► Застань себя врасплох

Игорь, заядлый посетитель спортзалов, рассказал нам: «Как-то раз я ждал, когда парень освободит штангу, и как только он ушел, я улегся под нее, поскольку вес был как раз мой. Сделал свой подход — тяжело шло, но справился. Потом смотрю, а блины — то по 25, а не по 20! Знай я заранее — наверняка и не подступился бы!»

Так, по недосмотру, вполне можно поставить личный рекорд. Но для грамотного применения этого приема тебе понадобятся приятельские отношения с соседом по спортзалу. Определи для себя, насколько ты хочешь продвинуться, и объясни напарнику, что он должен незаметно поменять тебе диски. А в какой момент — пусть сам определит. И обязательно подстрахует.



Можешь поднять штангу головой?

Как перехитрить свое тело.

Автор: Олег Прохоров

УДАР ПРОБЕГОМ ПО РАЗГИЛЬДЯЙСТВУ

Уже много месяцев ты бегаешь свои любимые 8 километров. Сам знаешь, что вполне способен увеличить дистанцию. Но как только увидишь вдали знакомый поворот и пробежишь мимо бывшего Дома пионеров, а ныне шашлычной «Гали», в мозгу словно что-то щелкает: 4 километра, поворачиваем назад. Может, ноги и легкие беззвучно шепчут: «Беги дальше!», но мозг громко и ясно требует: «Назад! Я сказал!» Чтобы примирить между собой разные части тела, попробуй несколько трюков.

► С песней по жизни

Примерно за полкилометра до «пункта икс» начни напевать про себя какую-нибудь хорошо знакомую песню. Желательно знать ее целиком. Исполняй ее про себя и не останавливайся, пока не допоешь последний куплет. Так ты не заметишь, что уже промахнулся «Гали».

Неважно, что пока ты удлинишь пробег всего на 500 метров, главное — блокировка в мозгу будет разрушена.

► Начни с начала

Вместо того чтобы увеличивать дистанцию посередине, просто передвинь старт. Пусть твоя отправная точка будет находиться на каком-то удалении от привычной. Добравшись до знакомого поворота, ты уже забудешь, что бежишь дольше обычного.

ДЫШИ РОВНЕЙ

Когда играющий допускает ошибку и не успевает вновь сконцентрироваться, вся его игра начинает позорно разваливаться. Неважно, где ты допустил оплошность — во время партии в настольный теннис или на совещании по продажам, — ничего не стоит смешаться и начать множить ошибки, доведя их количество до критической массы. Спортсмен

ны в этих случаях пользуются одним из дыхательных приемов. Он носит название «техника текущего момента».

Как только ты почувствуешь, что теряешь контроль над ситуацией, сделай глубокий вдох и задержи воздух на несколько секунд. После выдоха ты почувствуешь, как тело расслабилось, напряжение спало.

Чтобы как следует научиться этой технике, используй ее всякий раз, когда попадаешь в стрессовую ситуацию. Тогда в решающий момент — будь то спортивный матч или важное выступление — ты сможешь воспользоваться ею автоматически.

ЗЛАЯ ЭНЕРГИЯ В МИРНЫХ ЦЕЛЯХ

Вспомни пьяного придурка, который вчера в баре пытался проверить степень твоей терпимости к пьяным придуркам... Или соседа сверху, который швыряет окурки прямо на твой балкон. Эти неумные животные могут принести тебе пользу, поскольку одно воспоминание о них способно вызвать ощутимый прилив адреналина. Что пригодится практически в любом виде спорта — кроме, разве что, шахмат. Этим приемом владеют многие спортсмены. Они искусственно подогревают себя перед матчем, сетом или раундом злобными мыслями о тех или иных своих обидчиках. Злость создает сильную мотивацию и волю к победе. При мысли о своем кулаке, придающем импульс вражеской голове, метание молота идет с огоньком — проверено. (Жестоко? Это же только в мыслях.)

Кроме того, подобные мысли вытесняют из головы идею-фикс «либо пан, либо пропал», которая зачастую снижает твои показатели. Тут главное вовремя разозлиться — так, чтобы пик злости пришелся на мгновение перед решающим броском. Выброс адреналина придаст тебе недостающую порцию энергии. Ты можешь знать, что твой соперник на самом деле — милый человек, отец двоих детей. Но сейчас твоя задача представить на его месте:

- того братка на джипе, который сегодня утром чиркнул по твоему крылу своим кенгурятником;

- бухгалтера из домоуправления, из-за которой ты в пятый раз не можешь получить справку;

- умника, который с некоторых пор снимает трубку в квартире твоей бывшей девушки. Но после того как отправишь врага в нокаут, пожми ему руку (или хотя бы вызови ему «скорую»), чтобы он не думал, будто ты питаешь к нему личную неприязнь.

НЕ ДАЙ СЕБЕ ЗАЦИКЛИТЬСЯ

До решающего матча остался час. Команда соперника не только превосходит твою мощью

и опытом — они все как один свирепые, волосатые и перед игрой поднимают свой боевой дух, выкрикивая хором устрашающие лозунги. И вот уже их лица кажутся тебе знакомыми, будто ты видел их на объявлениях «разыскиваются особо опасные...» Это нервирует. Легкий мандраж, в принципе, может привести тебя в тонус, но если ты впечатлительная натура, то тут и до паники недалеко. А это грозит потерей концентрации внимания и нелепыми ошибками. Чтобы не терять душевного равновесия...

► Приходи вовремя, но не заранее

Многие олимпийцы знают, что прийти слишком рано и шататься в ожидании разминки — самое гиблое дело, можно перегореть. Поэтому всегда приходят точно к назначенному времени. Тогда времени на сомнения и лишние раздумья не остается. Кстати, это же пра-

ВЕЛИКИЙ ПРИТВОРЩИК

Как показали исследования, актеры могут вызывать в своем организме физиологические изменения (например, повысить артериальное давление) с целью выжать из себя нужную эмоцию и продемонстрировать публике характерное выражение лица. Таким образом, маска опытного спортсмена способна превратить тебя в компетентного участника состязаний. Этот прием действует не только на футбольном поле, но и на любом поле деятельности. Язык телодвижений, если пользоваться им к месту, помогает произвести нужное впечатление и на ринге, и во время деловых переговоров. Вот как показать себя хозяином положения.

- Держи руки расслабленными. Они должны быть свободно опущены на расстоянии десяти сантиметров от корпуса. Но при этом не надо ими болтать — иначе перестанешь производить впечатление лидера.

- Плечи расправлены и отведены назад.

- Подбородок — параллельно полу, голова ни в коем случае не опущена.

- Походка уверенная, пружинящая.

- Глаза не должны бегать ни при каких обстоятельствах! Во время пауз в игре фокусируй их на ракетке, на покрытии корта, на сетке, но только не позволяй себе беспокойно озираться.

- Не теряй контроль над собой в перерывах. Стоит расслабиться — и ореол победителя тебя покинет.

Можешь попросить кого-нибудь заснять твою игру на видеокамеру. Зафиксируй лучшие моменты и постарайся воссоздать этот имидж. Обрати внимание и на ляпы. Наблюдение за ошибками — малоприятный, но очень полезный опыт.

вило действует в отношении экзаменов и любых других важных встреч.

► Разминайся на расстоянии

Обычно принято разминаться непосредственно на игровом поле. Мы же советуем проделывать это в другом месте и прийти на поле уже хорошенько разогретым. Что, кстати, пойдет на пользу твоему имиджу в глазах соперников — они решат, что ты не нуждаешься в шлифовке приемов.

► В омут с головой

По мнению опытных атлетов, мандраж трудно унять, если с разбегу ринуться в гущу событий. Известно, что снимать лейкопластырь следует одним рывком, а не тянуть медленно и печально. Надо просто не давать себе времени на сомнения.

СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ

Голова опытного бильярдиста просчитывает траекторию шара не хуже, чем суперкомпьютер варианты ответного хода Гарри Каспарова. Интуиция и холодный расчет в итоге приводят к безошибочному действию.

Но этим не исчерпывается могущество нашего воображения. Если уж с его помощью можно побороть даже телесные и душевные недуги, то каких же успехов можно достичь в гольфе или теннисе! Для этого надо овладеть неслучайной техникой «мысленного повтора». Вспомни свою лучшую игру и прокрути ее в голове, отмечая особенно удачные моменты. Это обогащает твой опыт и действует как дополнительная тренировка.

► Вспомнить все

Вызови в памяти все до мельчайших подробностей. Зрительные, сенсорные, слуховые впечатления: как капал пот со лба и майка прилипла к спине, как солнце освещало площадку, звук, который ты услышал в момент точного удара... Это закрепляет положительный опыт, создает новые связи между нейронами, ведет к изменениям на всех уровнях и в конечном итоге реально улучшает твои показатели.

► Правильный угол зрения

Обычно мы пытаемся восстановить события как бы извне. Словно мы сторонние наблюдатели. Вместо этого постарайся «просмотреть» свое воспоминание изнутри, из собственной головы. Для твоих нейронов такое воспоминание более живое, естественное.

► Не тормози

Это тебе не разбор полетов в «Футбольном клубе» в замедленном режиме. Скорость прокрутки должна быть реалистичной.

► И так восемь раз

Возьми за правило повторять это упражнение дома, за полчаса перед каждой игрой. По мере новых наработок вноси изменения в сценарий. **М**

TOMMY HILFIGER





ТК «ОХОТНЫЙ РЯД»

Генеральный дистрибьютор ООО «Генэксим», тел. 231-3034

Взболтни нелишнего

Если бы мужчины вдруг полюбили (а главное научились) ежедневно готовить себе пищу, статистика бракосочетаний упала бы, как акции интернет-компаний. К счастью для статистики мы предпочитаем жениться, чем разводить самостоятельную готовку. Или съесть замороженную курицу, политую кетчупом, — к несчастью для наших желудков.

Однако есть все же способы быстро сварганить из подручных продуктов нечто удобоваримое и простое в употреблении.

Самая удобная еда — это жидкость. А самая полезная — белки. Поэтому мы рекомендуем для быстрой подзарядки молочные коктейли. Все, что тебе понадобится, — это миксер, молоко, 90 секунд и пара незатейливых ингредиентов.

Простата бум

Питательные миксы на основе соевого молока содержат ударную дозу генистеина, вещества, предотвращающего рак и доброкачественные опухоли простаты. В красном грейпфруте полно ликопина, уменьшающего риск заполучить рак простаты на 35%. Но это еще не все. Как показали результаты недавних исследований швейцарских медиков, сочетание ликопина и витамина Е (он содержится в проростках пшеницы) сокращает скорость роста раковых клеток простаты на 90%.

Что мешаем

- ▶ 1 стакан ванильного соевого молока
- ▶ 1/2 стакана сока красного грейпфрута
- ▶ 1 стакан дыни, нарезанной мелкими кусочками
- ▶ 2 ст. ложки пшеничных проростков
- ▶ мед (по вкусу)

Итого: 236 ккал, 8,6 г жира (13,7% всех ккал), 4 г клетчатки, 8,6 г белка, 46 г углеводов

Артериальная Мэри

Измельченное льняное семя атакует плохой холестерин (ЛПНП) клетчаткой (6 г на 1/4 стакана) и жирными кислотами омега-3. 2 г легкоусвояемой клетчатки в день снижают уровень ЛПНП на 1%, а жирные кислоты омега-3 уменьшают вероятность проблем с сердечно-сосудистой системой на 50%. (Измельченное льняное семя можно купить в некоторых супермаркетах и магазинах здорового питания.) Этот микс обеспечит тебя также половиной дневной нормы кальция — главного борца с гипертонией.

Что мешаем

- ▶ 250 г ванильного йогурта с пониженным содержанием жира
- ▶ 2 ст. ложки измельченного льняного семени
- ▶ 1 стакан измельченного персика (свежего или замороженного)
- ▶ мед

Итого: 407 ккал, 10,8 г жира (23,9% всех калорий), 6 г клетчатки, 16,6 г белка, 65 г углеводов





Dino Bigioni

DINO BIGIONI

dino bigioni
donna

МУЖСКАЯ - ЖЕНСКАЯ ОБУВЬ

Calzaturificio RDB s.r.l.
Montegranaro (AP) Italia
Tel. e Fax + 39 0734/891259
www.dinobigioni.it
info@dinobigioni.it

Show Rooms
New York: 29 West 36th Street 6th Floor
Tel. 0012125645306 Fax 0012125648755
Moscow: Zemlynoi val 66 5th Floor
Tel. e Fax 0070959377998

Банановый дизель

Когда ты выходишь на старт 10-километровой пробежки, необходимо заправиться углеводами. Но не только. Белки и жиры тоже необходимы. Как показали недавние исследования американских диетологов, благодаря углеводно-белковым миксам (соотношение 4:1) велосипедисты увеличивали дальность пробега на 66% в сравнении с собственными же достижениями на базе углеводных спортивных напитков. А когда исследователи добавили к углеводно-белковому рациону немного полезных жиров, то выносливость спортсменов возросла на 23% по сравнению с их же показателями на базе обезжиренного «топлива».

Что мешаем

- 1 измельченный банан
- 1/2 стакана апельсинового сока
- 250 г ванильного йогурта с низким содержанием жира
- 125 г измельченного ананаса
- 2 ст. ложки арахисового масла

Итого: 644 ккал, 21,3 г жира (29,7% всех калорий), 6 г клетчатки, 22,4 г белков, 98,9 г углеводов

Апельсиновый Эйнштейн

Можно, конечно, подстегнуть мозги чашечкой кофе. Беда в том, что кофеин способствует уменьшению содержания в организме витаминов группы В, которые необходимы для мыслительного процесса. Поэтому мы предлагаем другой рецепт. Этот микс обеспечит тебя не только витаминами группы В, но и белком, необходимым для производства дофамина и норадреналина — веществ, подстегивающих деятельность мозга. В молоке содержится холин, повышающий остроту мышления. В сочетании с повышенной дозой витамина С, содержащегося в фруктах и апельсиновом соке, холин является профилактическим средством от неврологических болезней типа Альцгеймера и Паркинсона.

Что мешаем

- 1 стакан молока 0,6%-жирности
- 1/2 стакана апельсинового сока
- 1 стакан клубники
- 1 измельченное киви
- лед (по жаре)

Итого: 222 ккал, 1,4 г жира (5,7% всех калорий), 6,7 г клетчатки, 10,7 г белка, 44,5 г углеводов

Ванильный рассвет

Этот микс — отличное средство для борьбы с обезвоживанием организма после вчерашнего. Полно витамина С, который помогает восстановиться поврежденным клеткам, плюс фруктоза, помогающая быстрее вывести остатки алкоголя из организма. Неприятные ощущения в желудке? Имбирь, содержащийся в джинджер-эле, поможет справиться и с этим. А бактерии из йогурта восстановят химический баланс в органах пищеварения.

Что мешаем

- 1 стакан апельсинового сока
- 1 ст. ложка лимонного/лаймового сока
- 1/2 стакана ванильного йогурта с пониженным содержанием жира
- 1/2 стакана джинджер-эля
- веточка мяты

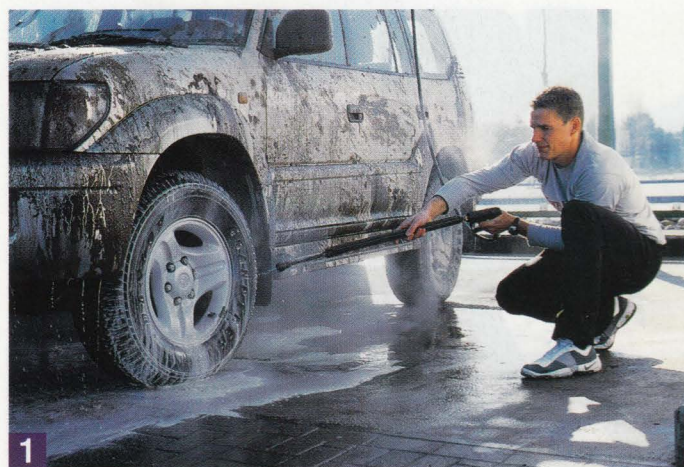
Итого: 246 ккал, 2,3 г жира (8,4% всех калорий), 0 г клетчатки, 4,6 г белка, 53,7 г углеводов. **М**

МАМА МЫЛА МОЛДИНГ

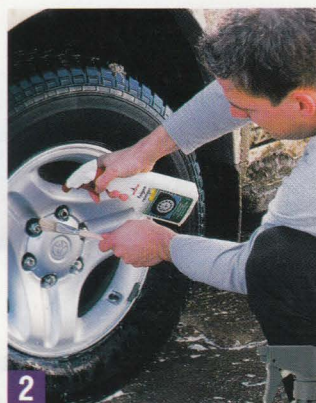
Грязь на этот джип мы нанесли аккуратными круговыми движениями всего за пять минут. Несколько больше времени ушло на то, чтобы вновь начистить машину до блеска.



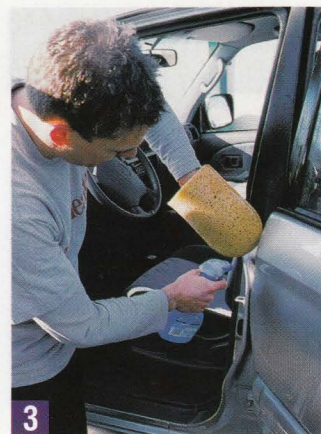
В жизни от всего надо уметь получать удовольствие. Особенно важно помнить об этой мудрости, когда дело касается ежедневных бытовых мероприятий. Бриться, точить ножи, делать зарядку — можно воспринимать это как рутину, а можно получать медленное удовольствие от любимого ритуала. Особенно легко его получать от мытья машины — это почти то же самое, что чистить наградное оружие. Ниже мы приводим исчерпывающее руководство для любителей повозиться на досуге со своей четырехколесной игрушкой.



▲ Колесные арки Перед тем как приступить к чистке машины, убери выдвижную антенну. Колпаки колес — если таковые имеются — замочи в емкости с водой, в которую добавлено средство для очистки колесных дисков. Теперь засучивай рукава и принимайся за дело: с помощью большого распылителя нанеси на внутренние поверхности всех колесных арок универсальный очиститель и оставь на несколько минут, чтобы средство подействовало. Совет: если шины слишком близко подходят к краям крыльев, попробуй добраться до труднодоступных мест, поворачивая в стороны передние колеса.



▲ Диски Сначала вымой покрышки и диски губкой, периодически смачивая ее в теплом растворе специального шампуня. Ополоснув колеса чистой водой, кисточкой нанеси на диски — прежде всего на колесные болты и вентили — слой специального очистителя. Оставь на некоторое время, чтобы средство подействовало, затем смой водой.



▲ Торцевые части дверей и дверных проемов Открой все дверцы и распыли чистящее средство по соприкасающимся поверхностям торцов. Сотри грязь с помощью поролоновой рукавицы для мойки. Остатки грязи осторожно смой водой, следя, чтобы брызги не летели в салон. Затем высуши (лучше всего сжатым воздухом или просто тряпкой). ➔



4

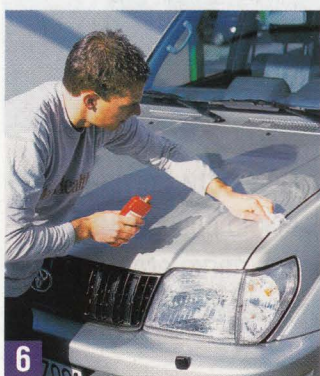
◀ **Кузов** Поливая машину чистой водой из распылителя, держи его над головой и следи, чтобы шланг не ударял по лакокрасочному слою. Чтобы устранить всю грязь без остатка, обработай машину по кругу, орудуя распылителем сверху вниз, то есть от крыши к порогам кузова.

▶ **Наружные детали**

Теперь перейди к мойке молдингов, декоративных накладок и фирменных эмблем. Тебе понадобится кисточка, с помощью которой очиститель наносят на хромированные детали.



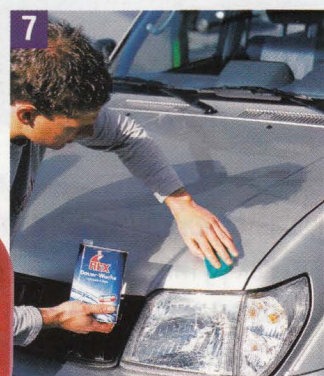
5



6

◀ **Полировка** Еще раз вымыв кузов машины и дав ему хорошенько обсохнуть, займись лакокрасочным покрытием. Полировка кузова производится сверху-вниз участками примерно в 0,5 м². Для этогохвати тряпкой небольшое количество полироля и равномерно втирай в поверхность. Оставь ненадолго, чтобы средство закрепилося, а затем круговыми движениями тряпки отполируй участок.

▶ **Нанесение воскового защитного слоя** Теперь мягкой губкой нанеси на обшивку защитный слой воска. Важный момент: перед тем как наводить ровный глянец по белому восковому слою, дай воску как следует высохнуть.

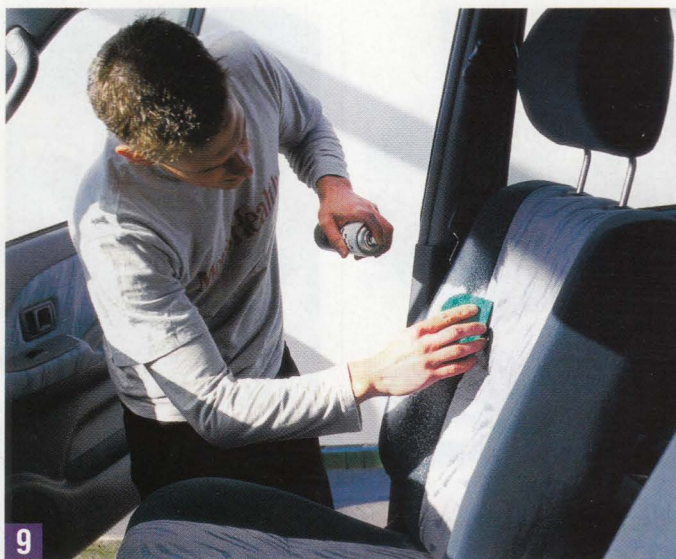


7



8

▲ **Потолок салона** Прежде чем начинать уборку салона, открой все двери и опусти стекла (чтобы быстрее сохло). Сначала приведи в порядок потолок. Для этого протри его мягкой губкой, смоченной в растворе чистящего средства, а затем осторожно вытри насухо тряпкой. Потолок салона рекомендуется чистить не слишком мокрой губкой, поскольку он легко впитывает влагу.



9



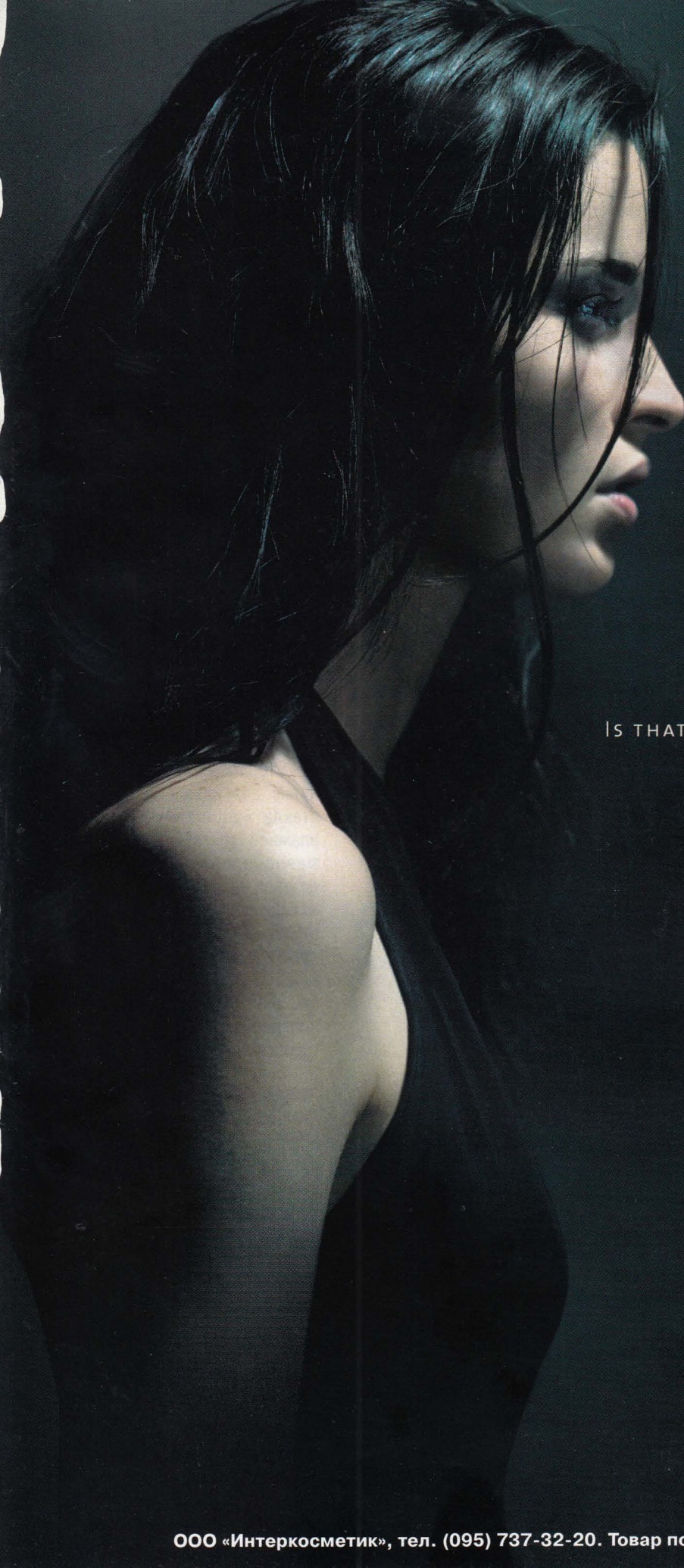
▲ **Чехлы сидений** Для чистки чехлов сидений тоже не требуется много воды (если, конечно, они не заляпаны жирными пятнами от гамбургеров). Короткими резкими движениями щетки почисти кресла, начиная с верхнего края. Поднявшуюся при этом пыль собери пылесосом. Затем обработай чехлы средством для чистки ковров и велюра, втирая его в ткань губкой, дай ему высохнуть и еще раз пройись по сиденьям пылесосом.



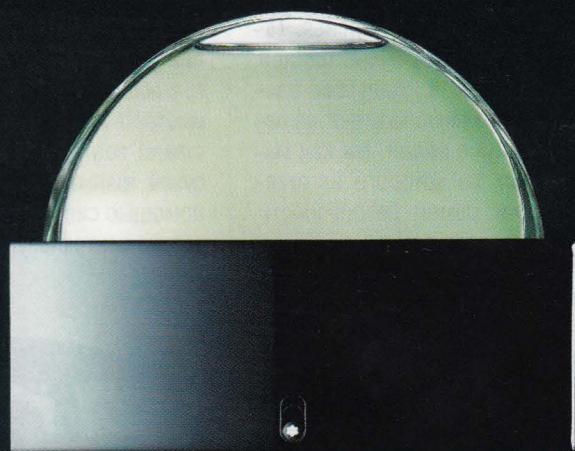
10

▲ **Коврики и сиденья**

Аккуратно согнув напольные коврики, вынь их из салона. Резиновые коврики выколоти и промой слабым уксусным раствором (в пропорции 1:10) — это освежает цвет. Пол в салоне почисти пылесосом, не забывая при этом об углах и местах под сиденьями.



IS THAT YOU?



P R E S E N C E
THE FRAGRANCE FOR MEN

**MONT
BLANC** 

ООО «Интеркосметик», тел. (095) 737-32-20. Товар подлежит обязательной сертификации.

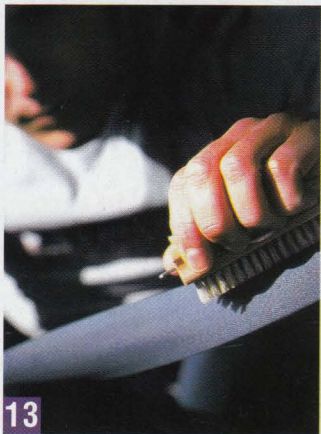


11



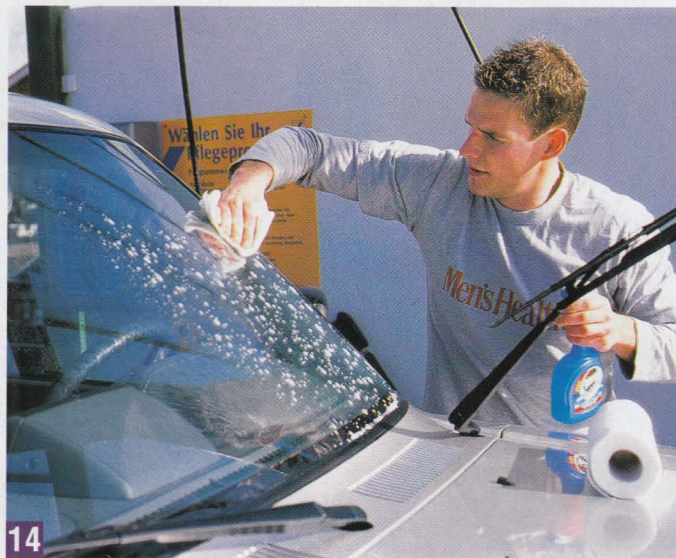
◀ **Приборная панель** Никогда не пользуйся для чистки приборной панели спиртосодержащими средствами — от них пластик теряет блеск и покрывается матовым налетом. Лучше всего для этого подходят обычный водный раствор универсального моющего средства, который наносят на поверхности поролоновой рукавицей, или полироль для пластика. Важный момент: следи, чтобы пена не попала под стекла приборов.

▶ **Вентиляционные решетки** Нанеси на розетки вентиляции аэрозоль для чистки стекол и потри их зубной щеткой. Для просушки поверни решетки вниз, чтобы стекала вода. Процесс можно значительно ускорить, если продуть вентиляционные отверстия с помощью фена.



13

▲ **Ремни безопасности** Вытяни ремень на всю длину и защелкни его в замке, расположенном с противоположной стороны сиденья. Теперь почисти ремень щеткой, смоченной в мыльном растворе. Важный момент: не переборщи с водой, так как материал, из которого изготавливают ремни безопасности, очень долго сохнет.

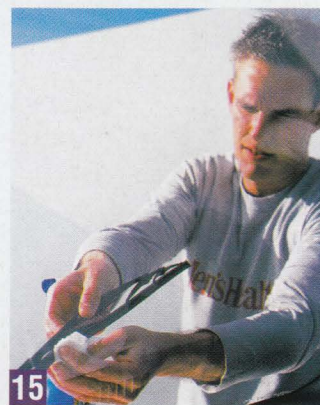


14

▲ **Ветровое стекло** Чистку стекла начинай снаружи — при последующей обработке внутренней поверхности грязные разводы окажутся куда заметнее, ведь ты будешь смотреть на свет. С расстояния примерно 20 см нанеси на стекло соответствующий аэрозоль, а затем вытри его сухой тряпкой (стойкие загрязнения можно удалить с помощью силиконового очистителя). Чистить нужно не только центральную часть стекла, но и края.



12



15

▲ **Стеклоочистители** Откинутые для чистки ветрового стекла «дворники» протри влажной тряпкой (одновременно проверь состояние резинок, подумай, не пора ли их заменить). Приставшие частицы грязи можно удалить пластиковым скребком. Занимаясь «дворниками», постарайся не повредить электропроводку обогревателя ветрового стекла.

◀ Результат

Вот и все — наш подопытный внедорожник сияет как пряник, хоть сейчас в президентский эскорт. На все про все у нас ушло два часа... Точнее сказать, истинное мужское удовольствие нам удалось растянуть на два часа. Говорят, есть люди, которые не только лишают себя этого упоительного процесса, но еще и платят за мойку деньги. Но мы не верим. ■



Фото: Malik Chammoun

Принимаем лом цветных металлов. ВНУТРЬ!

Если бы тебе пришлось печь человека как пирог, ты бы наверняка взял много воды, замесил бы различных белков и жиров. Добавил бы немного соли, украсил бы это все ногтями и волосами. А как насчет специй? Для приготовления вкусного и здорового человека тебе обязательно понадобились бы цинк, медь, железо и еще десяток пряностей, описанных в таблице Менделеева. Их дозы в нашем организме ничтожны, их влияние на наше самочувствие огромно. Что-то где-то болит? Возможно, тебе просто не хватает чего-то железного. ➔



СИМПТОМЫ ТЕБЯ ПРЕСЛЕДУЕТ ОДЫШКА, ТЫ БЫСТРО УСТАЕШЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ НА НУЛЕ

ТЕБЕ НЕОБХОДИМ ЦИНК



Цинк — самый главный металл для занятий спортом. Недавно проведенные исследования по-

казали, что при нехватке цинка в рационе активность красных кровяных телец (эритроцитов) падает на 40%. А основная задача этих телец — доставлять кислород к клеткам. Соответственно, при недостатке цинка эффективность твоего дыхания понижается. В организме скапливается много углекислоты. Она должна была бы выводиться через легкие, но эритроциты еле еле тащатся по венам, тщетно мечтая о ложечке цинка. Кроме того, цинк отвечает и за очистку организма от молочной кислоты, избыток которой вызывает мышечную усталость. Без него при всяком усилии, даже незначительном, у человека учащается сердцебиение, появляется одышка и мышцы наливаются свинцовой тяжестью.

Где искать Небольшой бутерброд с котлетой и хлебом из непросеянной муки содержит в 3 раза больше цинка, чем порция диетического цыпленка с хлебом, которую ты из последних сил считал здоровым питанием. Много цинка содержится в говядине, сыре, крабах и фасоли.

СИМПТОМЫ ЧАСТЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ ИЗ НОСА, КАШЕЛЬ И ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА

ТЕБЕ НЕОБХОДИМА МЕДЬ



Уже две тысячи лет ювелиры не относят медь к драгоценным металлам. Но для здоровья медь ценнее золота и платины. Ученые из Северной Каролины установили, что

клетки с нормальным уровнем содержания меди убивают в 2-3 раза больше бактерий, чем их собратья, обделенные медью. Именно она определяет скорость реакции иммунной системы. Так что не вини

в своих простудах заразных коллег, просто ты давно не пил чай из медного самовара.

Где искать Особое внимание удели завтраку. Порция мюсли с отрубями и изюмом, обжаренный тост из непросеянной муки и чашка горячего шоколада содержат примерно треть необходимой для тебя ежедневной порции меди. Кое-кому случалось наблюдать медь в маслах, орешках кешью, омарах и лососе. Простужаешься? Налегай на омаров.

СИМПТОМЫ ТВОЕ ТЕЛО, ПОХОЖЕ, ВДРУГ РЕШИЛО УСОХНУТЬ. КОСТИ СТАНОВЯТСЯ ТОНКИМИ И ХРУПКИМИ. ЗУБЫ КРОШАТСЯ КАК САХАР



Точнее, кальция, который отвечает за крепость костей. Было бы наивно думать, что дефицит каль-

ция можно восполнить его употреблением — это организм, а не склад химреактивов. Ты можешь ежедневно сгрызать по пачке цветных мелков — почти весь кальций будет уходить вместе с продуктами жизнедеятельности... если не связывать его бором! Без бора кальцию скучно и одиноко. А недавние исследования дают основания по-

лагать, что хорошие запасы бора помогают бороться с артритами. Мелочь, а приятно.

Где искать Бором богаты помидоры, яблоки и груши. Однако лучше всего он усваивается при употреблении чернослива и кураги. А поскольку бор особенно эффективен в сочетании с кальцием и витамином B2, очень полезно запить сухофрукты стаканом цельного молока. **КРОМЕ ТОГО, ТЕБЕ НЕОБХОДИМ ЕЩЕ И ФОСФОР**



Как показали исследования британских ученых, идеальное соотношение кальция и фосфора

в твоём теле 2:1. Нехватка фосфора также приводит к плохой усвояемости кальция и, как следствие, к повышению хрупкости костей, ломкости зубов и слабости черепов.

Где искать Яичница с ветчиной и бутерброд с отрубями — вот надежный рецепт. В таком завтраке содержатся 348 миллиграммов фосфора, которые тебе столь необходимы для сохранения дневного химического баланса. Неплохо было бы запивать это лекарство стаканом молока или апельсиновым соком, богатым кальцием. Недостаток фосфора можно также восполнять сыром, цыпленком или щами. ➔

3 МЕТАЛЛА, КОТОРЫЕ ТЕБЕ АБСОЛЮТНО НЕ НУЖНЫ

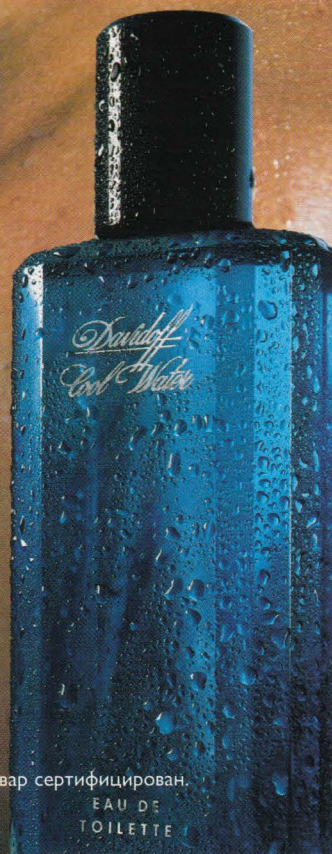
► **Кадмий** Содержится в сигаретах, удобрениях, ржавой водопроводной воде. Отравление кадмием способно вызывать сердечные приступы и инсульты. Кадмий также повышает артериальное давление и ведет к увеличению простаты. Основная защита — продукты, содержащие много витамина С и цинка.

► **Ртуть** Этот металл содержится в большей части промышленных отходов и автомобильных выбросах. Он имеется в атмосфере всех индустриально развитых стран, поэтому избавиться от него практически невозможно: с пищей и с воздухом ртуть попадает в человеческий организм. Именно это явление подразумевается, когда говорят о вреде плохой экологии. Симптомы присутст-

вия ртути — быстрая утомляемость, потеря жизненных сил, нарушение сна и нервные расстройства. В этом случае показано употребление витаминов А, С, Е, а также селена. Кроме того, неплохо помогает переезд в маленький домик на море — принимать один раз в жизни.

► **Свинец** Так же как и ртуть — неизбежный спутник технического прогресса. В обилии представлен: в сигаретном дыме, в выбросах заводских труб и автотранспорта. Он проникает в организм в основном через дыхательные пути, вызывая у людей необъяснимые перепады настроения и повышенное артериальное давление. В избыточных дозах приводит к бесплодию и даже может стать причиной летальных исходов. Способ борьбы со свинцовым отравлением — прием кальция, витаминов А и С.

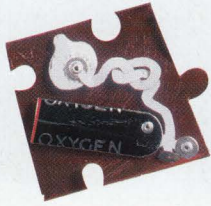
Davidoff
Cool Water



Эксклюзивный дистрибутор СОFIDEC. Телефон/факс (7+095) 941 83 66. Товар сертифицирован.

EAU DE
TOILETTE

СИМПТОМЫ УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ И ЭТОЙ... КАК ЕЕ... КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ ТЕБЕ НЕОБХОДИМО ЖЕЛЕЗО



Напоминаем: статью в журнале ты про самые необходимые микроэлементы читаешь. Если смысл последней

фразы дался тебе не с первого раза, значит, с концентрацией у тебя проблемы. Причина — в нехватке железа. Кровь перестает снабжать мозг кислородом в нужном количестве, умственная активность превращается в пассивность, в голове становится пусто и гулко, ты быстро устаешь думать. Но не спеши набивать рот ферроплексом, избыток железа в организме может провоцировать сердечно-сосудистые заболевания. Старайся съедать этого редкого металла по 20 мг в день — этого хватит, чтобы не впасть в ма-разм и не звенеть в металлодетекторах. (20 мг железа содержится в двух хороших бифштексах.)

Где искать Мясо, бобовые, гречка, яблоки. Не забывай и про витамин С (черная смородина, цитрусы и т. д.) — он способствует усвоению железа.

СИМПТОМЫ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, БЕССОННИЦА ТЕБЕ НЕОБХОДИМ МАГНИЙ



Магний осуществляет в организме функции охраны правопорядка. Без него начинаются брожения умов, хулиганство и акты

вандализма. Мирный кальций, когда рядом нет магния, врывается в клетки сосудов, цинично дезорганизует работу ферментов, что ведет к сужению этих сосудов. Для тебя это заканчивается головными болями. Без магния возникает перевозбуждение, заснуть становится так же трудно, как спокойно посидеть в парке в День пограничника.

Где искать В отварном картофеле с брокколи и ломтиком расплавленного сыра, запитом стаканом молока. Магний также попадает в миндале, рыбном филе, бананах и меде.

СИМПТОМЫ ЧУВСТВО БЕСПОКОЙСТВА, УСТАЛОСТЬ, НЕСТАБИЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ ТЕБЕ НЕОБХОДИМ ХРОМ



Хром, как и мед, — очень странный предмет: он если есть, то его сразу нет. Мало того что уходит

из организма вместе с потом, еще до этого он норовит покинуть продукты питания на этапе очистки и переработки. (Раньше, когда еда поступала человеку в рот живой и пищущей, таких проблем с хромом не возникало.)

Однако хром жизненно необходим для поддержания и регулирования

уровня холестерина и содержания сахара в крови. Поэтому дефицит хрома часто называют причиной диабета и атеросклероза.

Где искать Дневная порция хрома, в принципе, содержится в обычном мясном блюде с неочищенным отварным картофелем и овощами. Главное, чтобы ингредиенты были натуральными. Если же ты живешь в местности с жесткой водой, можно вообще не волноваться о хромо-содержащей диете: два стакана воды из-под крана или из колодца обеспечивают тебя половиной дневной нормы по этому металлу.



А НЕЛЬЗЯ ЛИ ПРОСТО ПРИНИМАТЬ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ?

Нам показалось, что ты задашь этот вопрос, ужаснувшись осложнениями своего рациона. Конечно, мультивитамины — это вариант. Более того, принимать их время от времени необходимо. Но это не панацея. В живых продуктах, по-

мимо тех же витаминов и микроэлементов, содержатся бесценные фитохимикаты, растительные компоненты и еще миллион всяческих полезных природных мелочей, которых не найдешь ни в каких таблетках. Если бы это было не так, мы бы уже давно перешли на быстрое питание вкусными и полезными таблетками.



товар сертифицирован

InWear

Matinique

ТО, ЧТО ТЫ ИЩЕШЬ!

Мужская и женская одежда из Дании

МОСКВА: Новый Арбат, д. 11, стр. 1, тк «Валдай Центр»; Большая Дмитровка, 7/5, стр. 2. Пр-т Мира, 33, стр. 1, тк «Олимпик Плаза»; ул. Шереметьевская, д. 60 «А», тк «Рамстор»;
Кашинское ш., д. 61, кор. 2, тк «Рамстор»; ул. Петровка, д. 2, тд ЦУМ. **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** Невский пр-т, д. 29, Московский пр-т, д. 3. **НОВОСИБИРСК:** Красный пр-т, д. 25, тк «Архана». **ЕКАТЕРИНБУРГ:** ул. 8 Марта, д. 8 «Д»,
тк «Мылный двор». **КАЛИНИНГРАД:** пр-т Мира, д. 39. **СТАВРОПОЛЬ:** ул. Дзержинского, д. 131, тк «Нестеров». **СОЧИ:** ул. Парковая, д. 2. **ПЕРМЬ:** ул. Осипенко, д. 56.

По вопросам открытия магазинов: офис в Москве тел./факс: (095) 933 3752

www.inwm.ru

Укороч. раб. день

Хочешь вкалывать на три часа в день меньше за те же деньги? Для этого тебе нужны две вещи: а) научиться работать быстрее и эффективнее и б) убедить начальство в том, что просиживание штанов само по себе не имеет рыночной стоимости и твой свободный график принесет компании куда больше пользы.

Автор: Вадим Хмилинский

Зачем сидеть на рабочем месте до упора только потому, что так положено по расписанию? Куда более прогрессивной представляется иная форма организации труда — та, которая соотнобразуется со знакомым всем принципом, обнаруженным еще в доисторические времена: «Кончил дело — гуляй смело!» Мы в редакции лично убеждены, что за ней будущее. А посему считаем своим долгом познакомить тебя с 30 способами повысить производительность своего труда и сократить таким образом рабочий день. Авось пригодится.

1 Установление целесообразности и приоритетов

Прежде чем приступить к исполнению всякого нового задания или вида деятельности, мысленно спроси себя, что произойдет, если тебе, упаси Господи, не удастся его выполнить? Ровным счетом ничего?! Тогда тотчас же забудь о нем.

2 Работа с почтой

Научись просматривать все, что приносят тебе почтальоны, и то, что приходит по электронной почте, с первого раза. Далее без лишних угрызений совести бросай большую часть всего этого эпистолярного творчества в корзину, потому что это — мусор. Даже в том случае, если ты не совсем уверен в бесполезности той или иной бумаги, не произойдет ничего страшного. (Дело действительно сколь-либо стоящее никогда не обходится одним-единственным письмом. Корреспондент как минимум еще раз тебе напишет.) Все, что ты посчитал важным, следует быстро обработать: ответить самому, дать задание или же направить в соответствующ-

щие инстанции. Не накапливай кипы неотработанных писем.

3 Для начала определи, насколько тебе нравится твоя работа

Если кондитера тошнит при виде праздничного торта со взбитыми сливками, если механик не любит возиться в машинном масле, а страхового агент терпеть не может общения с незнакомыми людьми, их положению не позавидуешь. Делать надо только то, что тебе нравится. Или хотя бы имеет шанс понравиться когда-нибудь — в светлом будущем. Это основной залог успешной карьеры. Увольняйся, находи подходящее рабочее место и начинай трудиться. Хотя бы учеником.

4 Гибкий график

Начальство упрямо настаивает на том, чтобы иметь счастье лицезреть тебя ровно девять часов ежедневно? Предложи компромисс: быть может, тебе разрешат пораньше приходить и уходить с работы? Или же согласятся на час сократить твой рабочий день за счет отказа от обеденного перерыва.

6 Термос в твоей сумке может производить на окружающих несколько странное впечатление

Тебя могут заподозрить в крохоборстве. Или в том, что ты подражаешь мистеру Бину. Или в том, что не чай вовсе у тебя в том термосе... Если мнение окружающих тебя так сильно волнует, можешь объяснить, что у тебя подозрение на гастрит и что ты вынужден подчиниться предписаниям врача. Хотя со временем коллеги и без того привыкнут к твоему термосу, а кое-кто, быть может,

тоже начнет пользоваться этим рабочим инструментом. А в том, что это именно инструмент, нет никаких сомнений. Во-первых, если ты любишь кофе или чай, термос освобождает тебя от нескольких походов в буфет ежедневно. А во-вторых, в нем вполне можно носить куриный или мясной бульон. В этом случае, прихватив заодно из дому несколько бутербродов, ты обойдешься без обеда в вашей столовой, сэкономив время. И, не исключено, сохранив здоровье.

7 Телефон: правило N 1

Ты не застал абонента и вынужден говорить с его секретаршей, с родными или с автоответчиком? Оставь свой номер и сообщи время, когда тебе можно перезвонить.



8 Телефон: правило N 2

Ты из той породы любопытных, которые кидаются к телефону на каждый звонок? Не слишком остроумно. Уведомление о том, что на твоём дачном участке забил нефтяной фонтан, а написанный тобой сценарий купил Стивен Спилберг, тебе пришлют в письменном виде. А беспрестанные телефонные звонки способны парализовать самую совершенную организацию труда. Тебе следует раз и навсегда усвоить, что все важные звонки в любом случае до тебя дойдут. Кому надо, тот непременно дозвонится. Для постоянных клиентов и доверенных лиц можно выделить специальное время, определенный час «икс», в течение которого ты отвечаешь сам на все звонки. Но и этот час расходуешь экономно. После традиционных приветствий и обмена любезностями сразу интересуйся, в чем дело. Выяснив суть вопроса, решай его незамедлительно или договорись о том, что перезвонишь сам. Это позволит резко сократить время: во-первых, как позвонивший

ты занимаешь активную позицию, лично ведешь тему и определяешь срок беседы, а во-вторых, у тебя имелась возможность подготовиться к разговору, просмотрев необходимые документы и собрав нужную информацию.

9 Телефон: правило N 3

Старайся сам не звонить нужным тебе людям в телефонный час пик (с 9 до 12 и с 17 до 19 часов). Всегда тщательно обдумывай и готовь предстоящий разговор, чтобы не заставлять собеседника нервно дышать в трубку, пока ты будешь рыться в своих бумагах.

10 Телефон: правило N 4

Любителей бесцельной трепотни следует вежливо, но непреклонно осаживать. Можно извиниться, сославшись на сезонную запарку в связи с отсутствием отдыхающих сотрудников. Можно сослаться на звонок по параллельному телефону. Или объяснить, что ты уже опаздыва-

ешь на совещание (конференцию, собрание и т. д.). Можно, в конце концов, заорать не своим голосом про пожар... Гори все синим пламенем, но любителям поиграть на твоих нервах ни в коем случае потакать нельзя. Поэтому и появилось...

11 Телефон: правило N 5

Обязательно заведи себе «черный список» номеров и абонентов, соединять с которыми тебя не должны ни при какой погоде. Этот список может иметь вид простого листа бумаги, лежащего у твоего телефонного аппарата или на столе у секретарши. Он может быть внесен в специальное электронное устройство, обеспечивающее блокировку вредоносного номера, если таковое у тебя имеется. Но сам список должен существовать. В любом обличье. Заведя его, через несколько месяцев ты сможешь оценить его эффективность, заметив, насколько уменьшилось количество желающих докапываться до тебя по пустякам.



12 Предварительная подготовка

Вся дополнительная подготовка занимает не более 10 минут в день, однако при регулярном исполнении она может привести к значительной экономии рабочего времени — до двух часов в день. С самого утра перед началом работы или вечером перед самым уходом ты садишься и записываешь в ежедневник все вопросы, которые должен будешь решить в течение предстоящего рабочего дня. Затем делаешь примерный расчет времени, оставляя некоторый резерв, и весь день пытаешься выполнить этот план, ведя контроль времени и определяя степень решенности каждого дела. То, что не удалось сделать, переносится на следующий день и идет в плане под первыми номерами.

13 Бери быка за рога

Людам свойственно раскисаться, собираясь с духом, перед всяким трудным или скучным делом. С этим атавизмом, доставшимся от школьного детства, необходимо покончить раз и навсегда. Если ты уверен, что тебе никак не отвертеться от предстоящего задания, берись за него сразу, не раздумывая. Чем быстрее начнешь, тем раньше все кончится. Воспитывая в себе подобную твердость духа, ты и не заметишь, как начнешь освобождаться от длинного шлейфа различных «хвостов».

14 Ноутбук

Если тебе приходится много работать на ПК, обязательно приобрети себе или возьми напрокат ноутбук. Благодаря ему кое-что ты сможешь делать не вылезая из собственной постели или посидев на даче под сенью развесистой клюквы.

15 Производственная мини-гимнастика

Тренажерный зал по вечерам — это недурственно. Но начать тренировку ты можешь уже на рабочем месте, причем в течение всего рабочего дня, практически не переставая трудиться. Есть весьма эффективные упражнения, которые можно выполнять незаметно для окружающих. Так, например, в лифте можно сцепить перед собой пальцы рук с тем, чтобы с силой попытаться их разорвать. Поднимаясь по лестнице, можно тренировать икры, поочередно перенося вес всего тела на носки. Можно навалиться плечами на крышку своего письменного стола и, подложив снизу руки со сжатыми кулаками, постараться с силой поднять и стол, и самого себя. В ожидании ксерокопий, пока равно-



мерно гудит загруженный тобой аппарат, можно заложить руки за голову и гнуть себя вперед, удерживая голову мышцами шеи. Разговаривая по телефону, можно быстро напрягать и расслаблять мышцы ног и пресса. Мышцы живота вообще легко поддаются сидячей тренировке: один раз в полтора-два часа сделай десяток сокращений, удерживая всякий раз напряжение в течение 10 секунд.

16 Передоверь профессионалам

Великий предприниматель Джон Д. Рокфеллер говорил: «Я всегда работаю по принципу: никогда не делай того, что другие могут сделать лучше или, по крайней мере, не хуже тебя». Стоит ли самому рихтовать свой автомобиль?

17 Электронная почта

Отправляя по одному, скажем, до 15 электронных сообщений в день, ты вынужден 15 раз ждать выхода в Интернет. Это занимает уйму времени. Поэтому в тех случаях, когда речь не идет о проблеме, действительно не терпящей отлагательства, собери сначала все письма, а затем, в конце рабочего дня, отправь их разом по нужным адресам.

18 Порядок превыше всего

Придумал ли ты, наконец, собственную систему для хранения архива, которая тебе кажется удобной и которую ты готов неукоснительно соблюдать? Не стоит труда? Чепуха! Научные исследования установили, что на поиск документов и сортировку бумаг расходуется около 25% рабочего времени среднего человека. При 8-часовом режиме работы это те самые 2 часа, которые ты вполне мог сэкономить и провести куда более приятным образом.

19 Скоростное бритье

Купив электробритву с аккумулятором, ты сможешь бриться прямо в машине. Благо зеркало здесь всегда прямо перед тобой, а светофоров и пробок по дороге на работу хватит на бритье десятка физиономий. Удаление растительности занимает около 10 минут. Следовательно, за рабочую неделю на это занятие расходуется порядка 1 часа.

20 Грамотный хронометраж

Заранее планируй не более 60% своего рабочего времени. 40% оставляй в качестве резерва на всякий пожарный случай, так как всего никто и никогда не может предусмотреть. Итого: при 8-часовом рабочем дне надо иметь плановые задания не более чем на 5 часов работы.

21 Диктофон

Это одно из самых полезных, но пока еще малооцененное изобретение человеческого гения. Возьми за правило никогда не расставаться с этим записывающим устройством даже более удобным в определенных отношениях, чем дорогая электронная записная книжка. Запись с голоса предпочтительнее, так как ты можешь делать ее, например, продолжая одеваться или вести машину. Причем эта запись занимает гораздо меньше времени, чем любой другой вид фиксации слов. Он освободит твои карманы от кучи бумажек с номерами телефонов и какими-то наспех набросанными ребусами, разгадать которые удается далеко не всегда.

22 Научись говорить «нет»

Неумение отказать кому бы то ни было — самая страшная угроза твоему рабочему времени. Научись вежливо, но твердо отшивать всех любителей проехать за чужой счет. В том числе и твое руководство. Причем, чем быстрее и



MARLBORO/CLASSICS
F I T S T H E M A N

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ МАГАЗИН / МОСКВА / ТВЕРСКАЯ 19А / ТЕЛЕФОН 299 38 39

НОВОСИБИРСК / ЧЕЛЮСКИНЦЕВ 15Б / ТЕЛЕФОН 21 43 50
КРАСНОЯРСК / ДЕКАБРИСТОВ 32 / ТЕЛЕФОН 21 04 61

решительнее ты изменишься в данном отношении, тем меньше окружающие будут удивляться твоей новой манере поведения. Они просто догадаются, что ты потерял желание пахать за других и научился защищать собственные интересы.

23 Перерыв не дольше 10-ти минут. Ну ладно, 15-ти

Работать совершенно беспрерывно, разумеется, невозможно. И нежелательно. Потому что вредно для здоровья. Однако паузы в работе должны быть достаточно короткими, чтобы ты мог немного расслабиться, не особенно расхаживаясь при этом.

24 Факс: правило N 1

Пользуйся факсом как можно чаще. Все, что можно посылать по факсу (предложения, запросы, заявки и т. д.), непременно отправляй. Это избавит тебя от великого множества лишних телефонных звонков.

25 Факс: правило N 2

После отправки факсов раскладывай документы по их содержанию. Одна из папок должна иметь маркировку «На получение ответа». Если через несколько дней или через неделю ответ так и не пришел, вновь отправь факс, написав на документе «Вторично», и поставь дату. В особых случаях можешь отправить и третий запрос, прежде чем взяться за телефонную трубку. Просматривай папку с факсами, требующими ответа, 2 раза в неделю.

26 Перекинься парой слов. Но не более

Те короткие фразы, которыми люди, внезапно столкнувшись со знакомыми или с коллегами, считают своим долгом непременно обменяться, по наблюдениям специалистов оказались, как ни странно, одним из главных источников утечки рабочего времени. Беседы эти происходят повсеместно, а темы — энциклопедически необозримы. Поддерживай подобные внеплановые разговоры не более 2 минут и четко следи за тем, чтобы не выбиваться из графика.

27 Отказ от лишних соломинок на горбу

а) Раз и навсегда освободись от ложного убеждения, что умение говорить «нет» подрывает командный дух в коллективе и что шеф с этим не станет мириться. Это не совсем так. Конфликтность, противоборство интересов — свой-

ства самой жизни, и любой неглупый администратор прекрасно понимает, что одной из его основных обязанностей является как раз умение держать это противоборство под контролем. Конечно, он может слегка удивиться, поскольку уже привык к твоей безотказности. Но не надейся поразить его до глубины души — у него и без размышлений о твоих нравственных метаморфозах проблем хватает.

б) Мысленно представь все возможные последствия твоего «бунта». Что может произойти при самом плохом раскладе? Тебя уволят? Допустим. Но сие значит, что ты и до этого был первым кандидатом на выброс за борт. И чем быстрее это выясняется, пока ты еще молод и полон сил, тем меньше шансов у тебя что-то потерять, меняя место работы. Но обычно, как показывает практика, ничего страшного в таких случаях не происходит. Окружающие принимают перемену как должное, особенно если ты все будешь делать тактично, без ненужного вызова. Скажем, ты хочешь отказаться от новых обязанностей, которые шеф собирался на тебя взвалить. Обдумай свои аргументы, спокойно и взвешенно объясни ему свою точку зрения и предложи вместе поискать какое-нибудь другое решение возникшей проблемы.

в) И запомни: если тебя любили только за твою беспозвоночность — значит, тебя вообще не любили. Наличие у тебя чувства внутреннего самоуважения не повредит репутации в глазах коллег. Как раз наоборот.

28 Самоволка

Никогда не стоит мириться с приступами дурного настроения. Обязательно нужно доискаться до причин такого мрачного мироощущения и попытаться эти причины устранить. Но иногда плохое настроение вызывается исключительно общей усталостью. За 3-4 дня отдыха ты легко мог бы привести себя в полный порядок, но на работе завал и тебя не отпускают. У людей предусмотрительных именно на этот случай имеются знакомые врачи, которые могут выдать больничный лист с банальным диагнозом «ОРЗ», так как наша рабоче-крестьянская медицина пока еще никак не хочет признать барских заболеваний типа депрессии достойным поводом для бюллетеня. Если больничный взять в среду, то у тебя в запасе будет 5 дней, за которые ты вполне можешь суметь восстановиться.

29 Дела: категории важности

Распредели все, что тебе предстоит сделать, на 3-4 категории дел в соответствии с их важностью и срочностью.

К категории «А» следует отнести важные дела, нуждающиеся в принятии безотлагательных мер.

К категории «Б» отнеси дела важные, но не требующие никаких срочных решений. К категории «В» обычно относят текущие дела, которые в особо долгий ящик откладывать не стоит при том, что никакой особенной важностью они не обладают (таковы регистрация и сортировка документов, подшивка дел и пр.).

Категория «Г» — всякая мелочевка, не имеющая ни важности, ни срочности, но тем не менее доставляющая тебе своеобразное удовольствие.

Дела категории «В» целесообразно по возможности поручать секретариату или помощникам. Все остальное делаешь сам, подчиняясь железному правилу: делам категории «А» уделяются 3 часа рабочего времени; делам категории «Б» — 1 час; делам категории «Г» — не более 45 минут.

30 Мусорная корзина как орудие труда

Люди обычно недооценивают мусорную корзину в качестве рабочего инструмента. Между тем без нее современный человек вскоре вообще не смог бы работать, так как письменные столы имеют необоримое свойство стремительно захламляться. Без всякой жалости вы- брасывай все лишнее и ненужное: попытка разложить и рассортировать всю эту дребедень из разряда «авось пригодится» отнимет у тебя массу драгоценного времени. Почти железно ничего не дав взамен. **М**





В НОМЕРА!

В рекламном проспекте спортзал гостиницы выглядел весьма неплохо, но, прибыв на место, ты видишь, что на самом деле это всего лишь две незатейливые «бегущие дорожки» да допотопный тренажер образца 1970 года, впихнутые в помещение, которое некогда служило комнатой отдыха для горничных. И самое ужасное — к этому металлолому стоит очередь из полдюжины других постояльцев. Зато «фри энд твенти фор ауэрз э дей». Не портить се-

Даже находясь на чужбине, вдали от родного тренажерного зала, ты можешь сохранить хорошую форму — без лишних затрат и особых ухищрений.

бе отдых угрызениями совести. Ты можешь продолжать заниматься — не завися ни от каких внешних обстоятельств, — если освоишь наши упражнения «на выезд». Они хороши тем, что не требуют ни специального оборудования, ни особого помещения. С ними ты можешь

эффективно тренироваться и в дальних краях, и на даче, и дома в дождливый день. Все, что нужно, — несколько компактных приспособлений. Во всяком случае, так утверждают наши фитнес-консультанты, разработавшие эту спецпрограмму. ➔

ТРЕНИРОВКА

► Регулярно проводи 5-минутную разминку. Вот два варианта разминочного упражнения.

Прыжки со скакалкой Если ты новичок, сделай столько прыжков, сколько сможешь, а затем еще немного попрыгай. Продолжай, пока полностью не разогреешься (или пока не упадешь, запутавшись в скакалке). Если комната недостаточно высока для прыжков со скакалкой, проводи разминку на лестничной площадке.

Прыжки на месте Выполняются так же, как и в спортзале. Начиная медленно, а затем, по мере разогрева мышц, наращивай темп.

► Все упражнения выполняй одно за другим, с минимальным отдыхом или вообще без отдыха в интервалах. В конце каждого цикла отдыхай 2 минуты, затем приступай к следующему. В тренировку включай до трех циклов упражнений, повторяя каждое из них 12 раз.

► Предлагаемую тренировку проводи трижды в неделю, отводя в промежутках между занятиями как минимум 1 день на отдых. В свободные от тренировок дни занимайся интенсивной ходьбой или бегом.

► Упражнения имеют три уровня сложности: для начинающего, для среднеподготовленного и для продвинутого. Когда сможешь выполнять три цикла упражнений, включающих 12 повторов для каждого из них, переходи к следующему уровню.

► Интенсивность тренировки можно повысить и тем самым лучше стимулировать работу сердечно-сосудистой системы — за счет выполнения в течение 2-минутных интервалов между циклами прыжков на месте или прыжков со скакалкой.

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ НА ВЫЕЗДЕ

Все наши упражнения рассчитаны на использование в качестве нагрузки массы собственного тела. Это весьма удобно, однако прогресс может замедлиться по мере того, как организм и особенно мышцы будут привыкать к упражнениям. Поэтому, если почувствуешь, что выполнять движения стало легче, сбавь темп. Этим ты увеличишь время, когда мышцы испытывают нагрузку, и прирост мышечной массы увеличится.

ЧТО ПОЛЕЗНО ИМЕТЬ В СВОЕМ ЧЕМОДАНЕ

- Скакалка (лучше кожаная)
- Шорты
- Футболка
- Носки
- Кроссовки
- Удобная бутылка для питьевой воды
- Портативный турник (для установки в дверном проеме)

1 Отжимание от пола с упором шире плеч

Для начинающего Расставь руки так, чтобы расстояние между ними было примерно на 12 см больше ширины плеч. В течение двух секунд опускай грудь к полу, сделай секундную паузу, а затем за 1 секунду вернись в исходное положение.

Для среднеподготовленного Сделай все так же, как и в первом случае, только на движение вниз потрать 4 секунды.

Для продвинутого Поставь ноги на стул или на край кровати.

2 Приседания с упором спиной в стену

Для начинающего Прислонись спиной к стене так, чтобы расставленные на ширину плеч ступни отстояли от нее примерно на 60 см. Слег-

ка согни ноги в коленях и задержись в этом положении на 10 секунд. Согнув колени, опусти корпус еще ниже и снова с 10-секундной фиксацией. Продолжай, пока число позиций не достигнет пяти, причем в последней из них корпус должен находиться как можно ближе к поверхности пола.

Для среднеподготовленного Фиксируй каждое положение корпуса в течение 15-20 секунд.

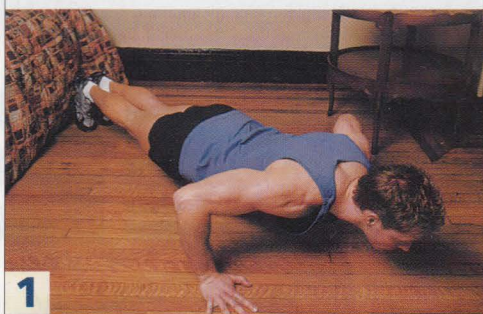
Для продвинутого Увеличь время фиксации каждого положения до 30 секунд.

3 Подтягивание на перекладине

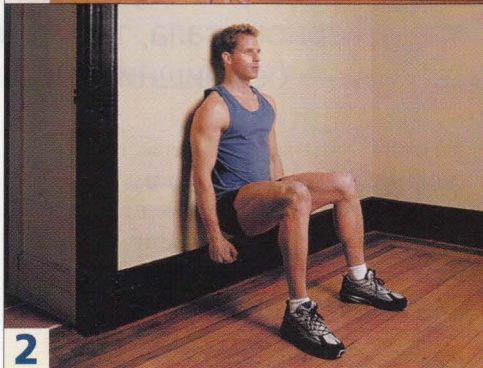
Для начинающего Установи перекладину в дверном проеме. Стань на стул, возмись за перекладину обратным хватом на ширине плеч и подтягивайся. Можно отталкиваться и ногами, однако постарайся, чтобы основная работа выполнялась за счет мускулатуры верхней части тела. На опускание корпуса в исходное положение трать 6-10 секунд.

Для среднеподготовленного Выполняй стандартное подтягивание на перекладине (без помощи стула).

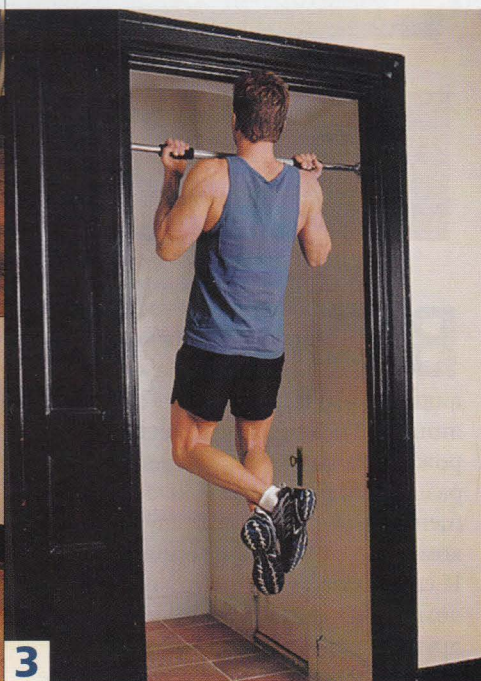
Для продвинутого То же, что и во втором случае, только с секундной задержкой в верхней точке и возвратом в исходное положение в течение 4 секунд. ➔



1



2



3

Shox R4. Пользуясь случаем, выражаем благодарность вафельнице и собакам, которые гоняются за автомобилями. Фильму про каратистов, Мерфи и его закону, бесплатному проезду, природе того и этого. Холмам, дороге, склону, тропинке, трассе и разносчику пиццы. Умению найти противовес. Греческим богам, американским горкам и будильнику. Тому, что ты знаешь, тому, чего не знаешь, и всем тем, кто когда-нибудь спрашивал почему. За и против, приливам, китайской лапше и запаху мокрой травы. Легкому весу, тяжелому весу, экстремальным ситуациям и прочему, что сделало все это возможным. Высокомерию, самомнению и зубной пасте: **Дарвину** и тем, кто сам завязывает шнурки. Твоему настоящему, а не прошлому, пульверизатору, поезду и не только. Дурацкой ухмылке и обезоруживающей улыбке. Тем, кто придумал субтитры, грибы, золотые зубы, ниндзя и музей. Чему-то из ничего, всему, что имеешь, твоему умению довольствоваться малым, не имея многого, и Жанне Д'Арк. Круглосуточному видеомagasину, людям, готовым говорить о том, что было, и китайским печеньям с предсказаниями. Любому, кто переступал черту, **никогда** и всегда. Букве, слову и свободе послать все ко всем чертям. Лестнице, лифту, такси и любому, кто прошел путь до конца. Пульту дистанционного управления, безделью, коммерческому каналу, как и для чего. Той девушке в автобусе, взглядам: вскользь, внимательному, пристальному. Попытке, неудаче и бесконечным переживаниям. Лучшему и худшему. Эго, удостоверению личности, неиссякаемой вере, потоку твоих мыслей и большой кровати. Воспоминанию о том, чего **никогда не** было. Дезодоранту, предлогу, планете Земля и первому, кто увидел звезды. Банкоматам, супермаркетам и фруктовым деревьям. Знаку STOP придуманному, чтобы отдыхать. Некоторым животным (ведь ты знаешь, кто ты такой и где **бегал**). Изобретателю мяча, кольца, ракетки, клюшки, кия и пухового одеяла. Мужчине, женщине и ногам, которые любят бегать, и местам, куда ты идешь. Реальности, истине, духу противоречия, дождливым дням и несбыточным мечтам. Тем, кто писал правила, тем, кто их нарушал, и всем тем или всему тому, что когда-либо нас вдохновляло.



товар сертифицирован.

4 Подтягивание на низкой перекладине с упором на пятки (обратное отжимание)

Для начинающего В дверном проеме установи перекладину так, чтобы она находилась на уровне талии. Ляг под перекладину и возмись за нее обратным хватом на расстоянии ширины плеч. Следя за тем, чтобы спина и ноги были выпрямлены, подтяни грудь к перекладине.

Для среднеподготовленного Поменяй хват на прямой, а руки расставь чуть шире плеч.

Для продвинутого Выполняй то же упражнение, что и для среднеподготовленного, только поставь ноги на стул.

5 Скручивание

Для начинающего Ляг спиной на пол, подняв ноги и согнув их в коленях. Приподними голову и плечи над полом, затем медленно вернись в исходное положение.

Для среднеподготовленного Поставь ступни на пол и поднимай плечи и спину, как бы пытаясь занять сидячее положение.

Для продвинутого Выполняй выходы из положения лежа в положение сидя, задерживаясь в середине движения на 1 секунду. В исходное положение возвращайся с аналогичной паузой.

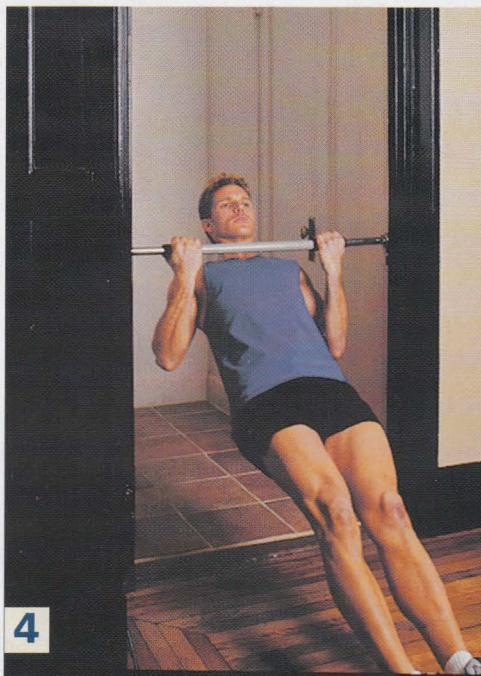
6 Обратные выпады

Для начинающего Стань, поставив ступни вместе, и сделай шаг назад, одновременно опуская корпус, пока правое колено не согнется на 90°, а левое не окажется в непосредственной близости от пола. Ненадолго зафиксируй позицию, затем вернись в исходное положение. Выполняй все повторы для левой ноги, повтори подход с правой ногой.

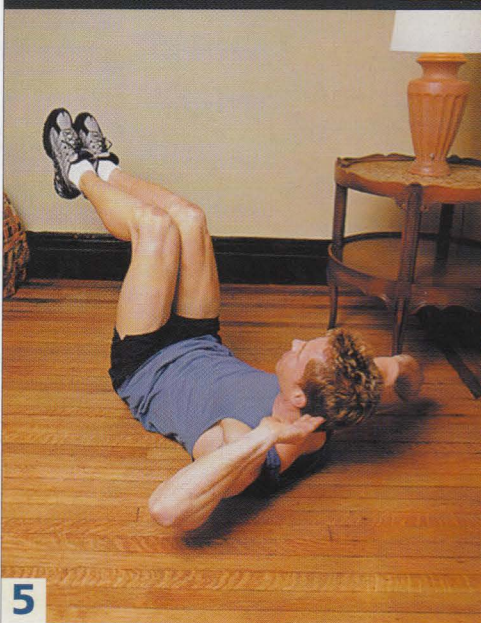
Для среднеподготовленного/продвинутого На опускание корпуса трати 2 секунды, на фиксацию в нижней точке — 2 секунды. После этого оттолкнувшись вернись в исходное положение.

7 Отжимание с упором сзади

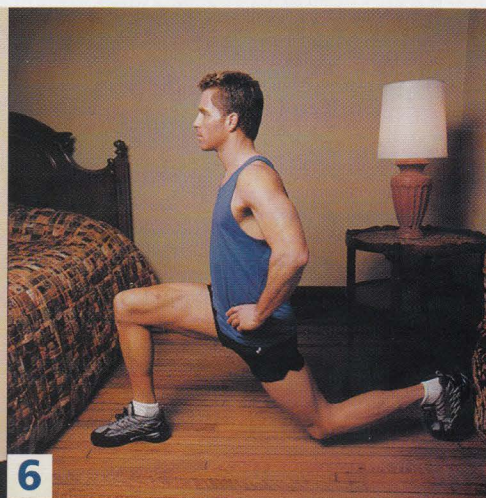
Для начинающего Опираясь руками на сиденье стула, вытяни ноги перед



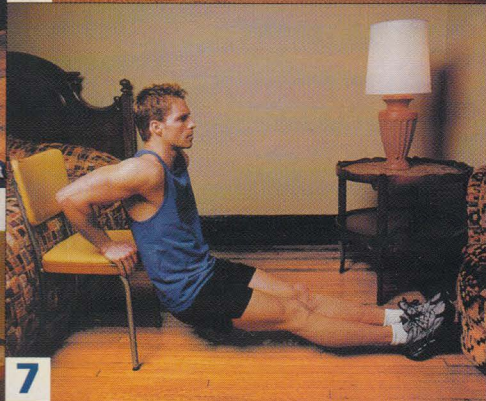
4



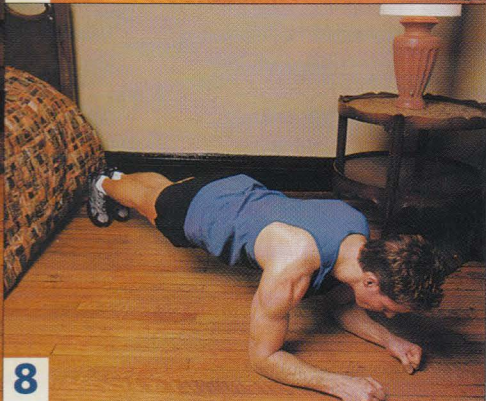
5



6



7



8

собой. Опускай корпус, пока плечи не займут положение, параллельное полу.

Для среднеподготовленного Поставь ноги на другой стол.

Для продвинутого Опускай корпус в течение 3 секунд, 2 секунды трати на фиксацию, а в исходное положение выходи за 3 секунды.

8 Отжимания с упором на предплечья

Для начинающего/среднеподготовленного Ляг животом на пол, затем приподнимись и стоя на мысках и предплечьях расположи тело так, чтобы оно образовало прямую ли-

нию. Напрягая мышцы живота, подтяни пресс как можно ближе к спине. Повторяй движение, стараясь продержаться в этом положении 30 секунд.

Для продвинутого Опираясь на ладони и мыски, займи исходное положение как для отжимания от пола. Медленно поднимай левую руку и правую ногу над полом, пока они не окажутся на одной линии с корпусом. После секундной фиксации плавно опусти руку и ногу на пол. Теперь повтори движение, поменяв руку и ногу. Для каждой стороны постарайся выполнить по 5-6 повторов. ■

Дизайн.

Мощь. Звук.

XPLOD



ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН



CDX-M770

Нажмите кнопку "open" – откроется панель управления. Активная черная панель – съемная.



CDX-CA650X

Украсьте свой автомобиль магнитолой, в которой есть 7-полосный эквалайзер, управление автоматическим проигрывателем. Стильный дисплей XPLOD дизайна.



CDX-CA850

Нет кнопок? Да, их нет. Мы предпочли большой multifunctional дисплей. Все управления осуществляются с пульта ДУ.



XM-754SX

Усилитель.
• Конфигурация каналов 4/3/2.

• Мощность 4 x 170 Вт или 2 x 400 Вт.



XS-L1235

Пассивный субдинамик XPLOD.

• Мощность 800 Вт.



XS-V6940

4-полосная акустическая система XPLOD.

• Мощность 230 Вт.

Более подробная информация на нашем сайте www.sony.ru



SONY



ДНЕВНИК АБСОЛЮТНО СЧАСТЛИВОГО КОЛЕНА

08:00 Мы с хозяином проснулись. Разумеется, он не стал сразу вскакивать с постели и ставить меня — сонное и расслабленное — в неловкое положение. Нет, он лежал на спине несколько раз прокрутил в воздухе «велосипед». После чего как следует потянулся — скрестил ноги и трижды поднял их вверх на десять секунд. Так он стабилизировал все мои сочленения и «разбудил» мускулатуру верхней части бедра, моего надежного защитника.

08:45 Хозяин вышел на разминку. Хорошо что он оставил привычку носиться по утрам как заведенный — я всегда знало, что спросонок это не к добру. Теперь он просто очень быстро ходит. Польза для него та же, а я — в безопасности. Вот когда я окрепну и выздоровею, пусть бегают. Мне не жалко.

09:15 Он выходит на работу. Лифт починили, и это очень хорошо, потому что спуск по лестнице — это для меня серьезное испытание, особенно если прыгать сразу через несколько ступенек. Мениск не железный, и от таких прыжков я чувствую, как внутри все напрягается и готово порваться. Для травмированного колена нет ничего хуже таких пробежек. А вот если по той же лестнице вверх подниматься — это самое милое дело. Любую тренировку мышц верхней части бедра я приветствую.

09:20 Едем на работу. Хорошо что он догадался отодвинуть водительское сиденье подальше. Находиться в совершенно согнутом состоянии и при этом еще во всякие педальки жать — это для меня удовольствие небольшое. Вот когда нога сгибается не больше чем на 25° — это нормально. Надеюсь, что в этот раз мы будем выходить из машины поосторожнее: ко-

гда нога в согнутом положении поворачивается влево и в таком виде выставляется на улицу, это для мениска как три наряда вне очереди. Может и взбунтоваться.

11:00 Многие думают, что под столом у нас коробка для всяких не слишком важных бумажек. На самом деле — это у нас удобная 30-сантиметровая скамейка для ног. Потому что угол в 90° — не есть мой любимый угол, честно скажу. В таком положении кровообращение получается безобразно медленным и некачественным. Поэтому хозяин просто вытягивает ноги и позволяет мне наслаждаться покоем. А каждый час он переталкивает скамейку в другой угол и придает мне новое положение, предварительно несколько раз с силой потянувшись — от верхней части бедра до самых кончиков пальцев на ногах.



14:00 Обедать мы ходим в ресторанчик через три улицы. Пешком. После долгой неподвижности я серьезно нуждаюсь в моционе, который ослабит напряжение мышц ног и улучшит кровообращение.

14:15 Он заказывает бокал красного вина к спагетти. И я ему в этом совершенно не препятствую. Вот что говорит немецкий врач, автор многих трудов по ортопедии, профессор Томас Мюллер: «Некоторые диетологи советуют пациентам с подобными травмами воздерживаться от алкоголя. Но на самом деле пока еще никто не доказал, что существует непосредственная связь между приемом алкоголя и воспалением менисков, равно как и любыми другими заболеваниями коленных суставов. Думаю, что эта связь и не будет установлена». Впрочем, я мог-

ло бы подсказать профессору, в каких случаях алкоголь может сильно повредить указанным коленным суставам. Известен мне, например, один случай, когда некто в пьяном виде на пари с третьего этажа прыгал... Конечно, до такой степени прыгучести мы с бокала красного вина не дойдем. Надеюсь.

19:00 Спортзал. Хозяин занимается собой, а я покорно все это выношу. Есть у меня претензии к рывкам и толчкам штанги — лучше бы он специализировался на жимах от груди. Впрочем, наколенники он надел — и на том спасибо. А еще большое спасибо за то, что перед тренировками он минимум 15 минут уделяет упражнениям на растяжку. Если меня заранее подготовить, я способен вынести многое. Когда мышцы разогреты, они меньше «ошибаются». Хорошо, что после травмы он отказался от тенниса и сквоша, эти виды спорта сейчас не для меня. Вот плавание — другое дело.

20:00 На уик-энд у нас гости, но это не значит, что мы должны кидать все полтысячи тонн закупленной провизии в одну большую сумку и в таком виде кособоко ползти к машине. Если нагружать колени, то это надо делать РАВНОМЕРНО!.. Молодец какой — он берет у кассира два пакета.

22:00 Брюнетка, блондинка...

я в этом не разбираюсь совершенно. Но вот когда все это проделывается стоя на коленях на жестком полу — тут я начинаю протестовать. Подушку подложил?.. Видимо, я его все-таки недооцениваю.

00:30 Он спит на боку, слегка согнув колено и положив его на то, что находится рядом. Например, на диванный валик. Или еще на что-то интересное. Такую позу я могу только приветствовать. ■

По линии СГИБА

Как выглядели бы стулья, если бы колени гнулись в другую сторону?

Автор: Роман Пряткин

Чем сложнее прибор, тем больше риска, что в нем что-то да откажет — это тебе любой инженер подтвердит. Какая-нибудь прокладка потечет, какой-нибудь винтик покарабается — и весь сложнейший механизм блокируется. Поэтому нам с тобой очень повезло, что наши тела состоят, в общем, из относительно простых блоков. Хотя есть и исключения. Например, твоё колено. Это архисложный шарнир уникальной конструкции. Потому что иначе было нельзя: уж больно много функций оно должно выполнять. Именно поэтому колено — одно из самых уязвимых мест человеческого тела. Можно быть могучим как бык, гибким как змея и выносливым как ишак среднеазиатский — нет никаких гарантий того, что твои колени не дадут слабину. Именно поэтому спортсмены так трепетно относятся к этой части тела: они с улыбкой ломают руки и ноги, непринужденно расшибают головы, весело и со вкусом доводят до истощения буквально все органы своего тела, но колени они хоят и лелеют как пару трудных младенцев. Потому что чинить поврежденное колено — это сложный процесс. Долгий и очень недешевый. Если у тебя уже были проблемы с коленями, если ты периодически чувствуешь в них боль, если они лохустывают во время движения — обязательно сделай рентген и проясни их состояние. И если снимок покажет, что твои колени нуждаются в бережном обращении, стоит им такое обращение обеспечить. Благо это нетрудно сделать, прочитай вот этот...

Нам повезло жить в эпоху освобождения от предрассудков. Люди все меньше стремятся соответствовать навязанной моде — теперь модно быть самим собой. Все меньше условностей сковывает нас в повседневной жизни: костюмы и галстуки уступают место джинсам и футболкам, имена-отчества просто именам, а за пивом едет не младший по статусу, а тот, у кого быстрее машина. Однако кое-какие церемонии и ритуалы все еще приняты в обществе, в особенности, когда речь идет об отношениях с дамами. И тем, кто хочет произвести впечатление галантного кавалера, а не голодного кавалериста, стоит разобраться в правилах игры в этикет. Хочешь оценить свою куртуазность? Пройди наш тест.

Автор: Александр Маленков



ЭТИКЕТ:

правил хороших — тонна

Проверь, знаешь ли ты основные

1. Ты встречаешь девушку на улице с цветами, вы собираетесь пойти в ресторан. В каком виде нужно вручать букет?

- А)** Как продали, в таком и вручать **(2 балла)**
- Б)** Если накручено много некрашенной бумаги, то можно немного раздеть цветочки **(3 балла)**
- В)** В натуральном виде — чтобы было красиво **(1 балл)**

2. Ты приглашаешь даму в свой автомобиль. Какова процедура посадки?

- А)** Я открываю ей дверь, жду, пока она сядет, закрываю дверь, обхожу машину спереди и сажусь сам **(3 балла)**
- Б)** Я открываю ей дверь и иду садиться, дама как-нибудь закроется сама **(2 балла)**
- В)** У меня центральный замок

— каждый пассажир заботится о себе сам **(1 балл)**

3. Вы идете по улице. С какой стороны ты должен идти?

- А)** Всегда слева **(2 балла)**
- Б)** С наиболее опасной стороны, в спокойной обстановке — слева **(3 балла)**
- В)** Мы пойдем так, как нам психологически комфортнее **(1 балла)**

4. Вы подходите к дверям.

Твои действия...

А) Я открываю дверь и пропускаю даму вперед (2 балла)

Б) Если дверь открывается на себя, то открываю и пропускаю. Если от себя — прохожу первым и придерживаю для дамы (3 балла)

В) Кто ближе к двери, тот и открывает (1 балл)

5. Вы на лестнице. Порядок следования.

А) Я пропускаю даму вперед даже на лестнице (2 балла)

Б) На лестнице нужно всегда держаться ниже дамы (3 балла)

В) Мы идем рядом, а если лестница узкая, то впереди тот, кто первый подошел (1 балл)

6. Вы в лифте. Какова последовательность загрузки и выгрузки?

А) Я пропускаю дам вперед на входе и на выходе (2 балла)

Б) Я пропускаю дам вперед, но выхожу первым (3 балла)

В) Кто ближе, тот и входит, и выходит (1 балл)

7. Вы у гардероба. Кто кого раздевает?

А) Я помогаю раздеться даме, потом раздеваюсь сам (3 балла)

Б) Если гардеробщик хочет помочь — пусть помогает. Я дам ему на чай (3 балла)

В) В век эмансипации оскорбительно помогать даме с одеждой — вдруг она решит, что я считаю ее чело-веком второго сорта (1 балл)

8. Вы случайно встретили пару — твоего приятеля с подружкой. Как ты будешь представлять людей друг другу?

А) Вначале представлю его даме свою даму. Потом своей даме джентльмена. Потом джентльмену свою даму (3 балла)

Б) Если мы не на приеме у английского посла, то назову свою девушку, а потом имена друзей (3 балла)

В) Скажу «Знакомьтесь» или просто «Здравствуйте, Михаил! У вас опять новая спутница?» (1 балл)

9. Вы разделись и оказались возле зеркала. Твои действия...

А) Брошу взгляд на свой экстерьер, если почувствую, что надо причесаться, — зайду попозже в комнату для джентльменов (3 балла)

Б) Поправлю галстук, причешусь (2 балла)

В) Пользуясь случаем проверю, какого цвета язык, застегну брюки, стряхну перхоть (1 балл)

10. Подружка твоего приятеля на прощанье протягивает тебе руку для поцелуя.

Твои действия...

А) Наклонюсь к руке и слегка коснусь ее подбородком. По-настоящему ведь руку целовать не принято (1 балл)

Б) Пойду на компромисс — слегка склонюсь и пожму ей пальцы (2 балла)

В) Какие поцелуи рук в наше время! Пожму эту руку с милой улыбкой (3 балла)

11. Вы подходите к столику в ресторане. Твои действия...

А) Я подвожу даму к такому месту, где бы ей открывался наиболее интересный вид на помещение, отодвигаю стул и в момент посадки задвигаю его под даму. Сам сажусь напротив, чтобы оказаться лицом к лицу (3 балла)

Б) Я предлагаю ей выбрать место, жду, пока она усядется, и только потом сажусь сам (2 балла)

В) Захожу на посадку. В ресторане не принято есть стоя (1 балл)

12. Вы сидите за столиком, и тебе вдруг захотелось избавиться от жвачки.

А) Я поднесу салфетку ко рту, заверну жвачку и положу это дело на край стола или, на худой конец, в пепельницу. Вообще-то, я не жую жвачку в ресторане (3 балла)

Б) Положу ее в пепельницу — она тут специально для мусора (2 балла)

В) Если в жвачке еще остался сок, прилеплю ее за ухо. Если совсем надоела — прилеплю к ножке стола (1 балл)

13. Тебе хочется поковыряться в зубах, на столе имеются зубочистки. Твои действия...

А) Возьму одну, удалюсь в комнату для джентльменов, запрусь в кабинке и там, прикрываясь салфеткой, немного поковыряю (2 балла)

Б) Если очень приспичит, осторожно ковырну разок-другой, держа салфетку у рта (3 балла)

В) Зубочистки стоят для дела. В чем суть проблемы? (1 балл)

14. Официант принес счет. Как быть?

А) Я положу требуемую сумму так, чтобы не было видно сколько. Чаевые 10–15% (3 балла)

Б) Я ознакомлюсь со счетом и заплачу. Если дама попытается вмешаться в процесс, я вежливо отклоню ее попытку. Чаевые — в зависимости от усердия официанта (3 балла)

В) Я открою счет и начну его зачитывать, приговаривая: «Огурцы — три рубля... Однако!» Если дама захочет заплатить, это можно обсудить. Чаевые — в зависимости от настроения и качества еды (1 балл)

СЧЕТ, ПОЖАЛУЙСТА!

От 14 до 23

Игра в этикет явно не для тебя. Возможно, твоим армейским друзьям это импонирует, но дамы вряд ли захотят показываться с тобой в общественном месте.

От 24 до 33

Либо ты никогда не интересовался законами этикета, либо ты слишком вежлив. В любом случае твои представления о правилах общения с дамами не очень соответствуют сегодняшним реалиям.

От 34 до 42

Ты отлично разбираешься в формальных правилах и — что намного важнее — чувствуешь уместность того или иного маневра в разной обстановке. Девушка в твоём обществе может расслабиться и почувствовать себя нежным, трепетным и ранимым созданием. ➔



А теперь попробуем разобраться, как же нужно было себя вести во всех этих провокационных ситуациях. Чтобы каждый раз не задаваться вопросом «А почему именно так?», нужно запомнить основной скрытый принцип этикета: все окружающие тебя люди, в особенности женщины, — брезгливые и слабоумные калеки, склонные к суициду. Их нужно придерживать на ходу и предупреждать о надвигающихся объектах (лестницах, бордюрах и фоновых столбах). Стоит ослабить контроль, и они не мешкая ни секунды рухнут в канаву, прыгнут под машину или сиганут из окна. При виде твоей расчески, жвачки или зубочистки они лишаются чувств. Приняв эту модель мира как данность, ты сразу становишься галантным кавалером. Итак...

1 ► ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ Б)

Подразумевается, что живые цветы пачкаются, а сильно zurückgeworfene цветы смотрятся некрасиво. Поэтому букет всегда разворачивают, когда готовятся войти в дом. (Бумагу при этом не нужно сжигать или прятать под соседский дверной коврик — можешь спокойно взять ее с собой, хозяйка догадается, что с ней сделать.) На улице же лучше преподнести букет в прозрачной упаковке. А вот от бумажных и непрозрачных слоев лучше избавиться — иначе даме будет непонятно, что это за сверток. Прийти в ресторан с букетом — нормальная практика, официант в этом случае обязан предоставить вазу.

2 ► ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ А)

Машина для девушки — опасный и загадочный объект. Поэтому правильным ходом будет открыть ей дверь, усадить, проследить, чтобы она не засунула пальцы в дверные петли, после чего за-

крыть дверь. И быстро-быстро бежать на свое место, чтобы она не успела отломать ручник и сунуть его в прикуриватель. Обходить машину нужно спереди, держа у дамы на виду, во избежание клаустрофобической паники. По той же причине в такси нужно садиться вместе на заднее сиденье.

3 ► ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ Б)

В мирной обстановке, вдали от упавших высоковольтных проводов и проезжей части, ты должен идти слева от спутницы. Собственно, никак иначе и не получится, ведь у тебя на левом бедре болтается шпала, сабля или шашка. Только попробуй пристроиться справа от дамы, и она моментально зацепится за ножны своим кринолином или пеньюаром. В неспокойных ситуациях, например, проходя мимо пулеметного дзота, пеньюар приходится жертвовать ради сохранения жизни — ты должен встать между дамой и источником опасности.

4 ► ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ Б)

Не будь тебя, начальники, престарелые и женщины, видимо, так бы и стояли перед всеми дверями мира недоумевая, как преодолеть это препятствие. Поэтому двери нужно открывать

и всячески содействовать проходу окружающих в проем. Двери, которые открываются от себя, невозможно одновременно открывать, пропуская даму вперед. Вернее, возможно, но тогда возникнет пугающая давка. При такой конструкции нужно проходить первому и, придерживая дверь, ждать с другой стороны. Если за дверями простирается незнакомое место, полное опасностей, — минное поле, темный коридор или ресторан, — ты должен идти первым, показывая дорогу и обезвреживая засады. В остальных случаях первой идет дама, а ты следуешь за ней, контролируя ситуацию.

5 ► ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ Б)

Лестница — гиблое место. Одно неосторожное движение — и дама летит вниз. Поэтому здесь работает такой принцип: мужчина всегда идет ниже, готовый поймать падающую спутницу. Раньше мужчины поднимались по лестнице перед дамами: считалось, что при другом размещении дама может ненароком показать из-под юбки лодыжку и таким образом навсегда запятнать свою честь. Но участвовавшие случаи дамских падений вынудили законодателей этикета пересмотреть

это правило — жизнь была признана важнее чести.

6 ► ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ Б)

Как и в любую дверь, в лифт дама входит первой. Ты должен войти следом и занять стратегическую позицию у кнопок (дамы по законам этикета не умеют считать этажи, к тому же кнопки слишком тугие и могут ударить током). А вот выходит первым, как ни странно, тот, кто стоит ближе к двери. То есть ты. В этом смысле лифты — остров здравого смысла в море этикета.

7 ► ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ Б)

Глупо и думать, что дама сможет осилить процедуру снятия плаща. Кто-то ей должен помочь — ты или гардеробщик. (Или проще сразу вызывать Службу спасения?) Здесь приемлемы оба варианта. Если ваше свидание носит глубоко интимный и романтический характер, то тебе будет приятно раздеть или одеть девушку самому. Если же вы оба решили расслабиться в этот вечер, то можно позволить поработать гардеробщику, не забыв про чайные. Впрочем, денежку стоит дать, даже если ты помогаешь даме сам, — иначе получится, что ты решил сэконо-



Фото: Илья Мелехов; стиль/визаж: Дарья Потопальская; модели: Наталья Носикова, Борис Зотрин

DiGiTaL
WORLD



TX-34P250T



TX-29P250T

T
[tau]
FLAT
DIGITAL

GIGA

Новейший телевизор Panasonic

серии T[tau] GIGA с уникальной цифровой технологией увеличения разрешения:

- **разрешение** по вертикали увеличено **в 2 раза** – более четкие образы
- **разрешение** по горизонтали увеличено **в 2 раза** – более ясные очертания объектов
- **глубина** цвета увеличена **в 2 раза** – больше оттенков и нюансов доступно Вашему взгляду

Системы сканирования

Progressive Scan и 100 Hz Scan полностью устраняют мерцание на экране. Вам остается только наслаждаться пластикой движения и реалистичностью образов. Кроме того, телевизор T[tau] GIGA идеально совместим с DVD и персональным компьютером.

Телевизоры T[tau] GIGA представлены с диагоналями 34 и 29 дюйма.

подробности на
www.panasonic.ru

мало не покажется!

м. Алексеевская, пр-т Мира, 91 **NEW**
м. Войковская, Ленинградское ш., 16
м. Марьино, Люблинская ул., 169
м. Семеновская, Измайловский вал, 3
м. Варшавская, Чонгарский б-р, 3
м. Кузнецкий мост, Столешников пер., 13/15

м. Новокузнецкая, ул. Пятницкая, 3
м. Китай-город, ул. Маросейка, 6/8
м. Преображенская, ул. Б.Черкизовская, 1
м. пл. Революции, ул. Никольская, 8/1
м. Автозаводская, Автозаводская, 11
интернет – магазин www.mvideo.ru

What's New
by
Panasonic
ВСЕГДА ЧТО-ТО НОВОЕ

M.video

777-777-5

www.mvideo.ru



мать. Номерки по этикету даме доверять нельзя — может потерять, сломать или нечаянно проглотить.

8 ► ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ А) И Б)

Возможно, это не лежит на поверхности, но намного круче узнать имя человека до того, как он узнает твое, чем наоборот. По светским законам приоритеты в представлении такие: чужие дамы, свои дамы, чужие джентльмены и ты. То есть формально верным является первый ответ нашего теста. Но имей в виду: настроившись на игру в этикет, твоя девушка не удивится твоей патологической вежливости и галантностью. А вот твои знакомые могут слегка напугаться, если ты начнешь представлять их по всем правилам. Поэтому ориентируйся по обстановке.

9 ► ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ А)

Во всем, что касается пользования вещами, этикет диктует однозначный закон: усложняй процесс. Зеркало висит не для того, чтобы прихорашиваться, — это лишь символ, повод не воспользоваться вещью по назначению. Таким образом, максимум, что ты можешь себе позволить перед общим зеркалом, — это окинуть себя равнодушным взглядом. Причесываться, трогать лицо и ту-

ловище — дурной тон. Со всеми конкретными затеями нужно идти в туалет. Это пристанище непреодолимых инстинктов, которыми, увы, все еще наделены даже самые высокодуховные натуры.

10 ► ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ В)

Вот он момент, когда можно блеснуть знанием тончайших нюансов этикета. Она — темнота! — совершила грубейшую ошибку. Предложить поцеловать руку может только замужняя дама, и ни в коем случае не в общественном месте. Ты имеешь полное право проигнорировать ее жест или совершить демонстративное рукопожатие.

11 ► ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ А)

Следуя куда-либо с девушкой, ты должен то забежать вперед, то отставать в зависимости от сложности обстановки. Зайдя в ресторан, ты, как уже было замечено, двинешься первым. Дав ей свыкнуться с пугающей новизной места, ты слегка отстаешь, но, подходя к столу, снова вырываешься вперед для подготовки к посадке. Манипуляции со стулом ты берешь на себя: отодвигаешь его, чтобы девушка села, и в момент снижения корпуса задвигаешь стул под ее... В учебниках по этикету это место признается несущест-

вующим, поэтому нет и слова его обозначающего. Дама должна занимать наиболее интересное место — лицом к залу, а если столик посреди зала, то лицом к входу. Ты садишься строго напротив, чтобы она могла максимально быстро найти тебя взглядом в случае опасности. Если столик слишком большой, то слева от нее (даже если ты сдал шпагу в гардероб, дама будет по привычке искать тебя с этой стороны).

12 ► ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ А)

Не очень понятно, откуда у тебя вообще взялась эта гадость, — официальный этикет позиционирует жвачку где-то между клизмой и тяжелыми наркотиками. Ее употребление — глубоко интимное, а в сущности порочное дело. Но допустим, ты как-то по оплошности дал этой дряни залезть тебе в рот и теперь, осознав свою ошибку, мечтаешь с ней расстаться. Вещи, как уже отмечалось, существуют не для того, чтобы ими пользовались, поэтому забудь про пепельницу. По идее, как и при всех физиологических казусах, ты должен бежать в туалет и там решать свои проблемы. Но тут возможно послабление. Поднеси ко рту салфетку — как бы вытереть губы — и незаметно сплюнь жвачку туда. Салфетку отложи подальше — воспитанные люди ее не заметят.

13 ► ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ Б)

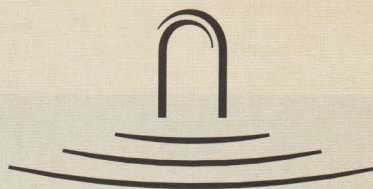
Конечно, ты уже догадался, что зубочистки тут стоят не для того, чтобы ковыряться в зубах. Это просто маленькая засада, тест на твою куртуазность вроде зеркал, расчесок или карманов — порядочные люди всем этим не пользуются. Если же ты осмелился пригласить девушку в ресторан, не законопатив предварительно все щели в зубах, да еще к тому же взаправду ел пищу, то единственное спасе-

ние для тебя — снова бумажная салфетка. Под ее прикрытием ты можешь разок-другой ковырнуть зубочисткой во рту.

14 ► ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ А) И Б)

По законам жанра, не стоит заострять внимание на меркантильных вопросах. Но поскольку речь идет о живых деньгах, правила приличия позволяют джентльмену урядкой ознакомиться с содержанием счета. Чаевые нужно давать обязательно — 10% плюс-минус на твоё усмотрение в зависимости от качества обслуживания (но не еды). Естественно дама вообще слабо представляет, что такое деньги, поэтому ни в коем случае не оглашай итоговую сумму и никак не выражай свое отношение к ней. А вот если девушка предложила оплатить часть счета, значит, одно из трех. Либо она иностранка, либо ты не производишь впечатления обеспеченного человека, либо она не хочет вести с тобой общий бюджет.

Да, что и говорить, логика этикета не всегда лежит на поверхности. Но в этом и состоит его прелесть! Именно по признаку логической размытости этикет можно отнести скорее к искусству, чем к науке. Но если искусство, как утверждают эстеты, бесполезно по определению, то знание правил хорошего тона не раз сослужит тебе хорошую службу. Мало того что ты приятно выделишься на фоне тотальной оптимизации, урбанизации и компьютеризации, ты и сам почувствуешь себя гораздо уверенней. Постигай это полезное искусство, и ты сможешь получить куда больше удовольствия от общения с дамой, не беспокоясь, каким боком сесть и с какой ноги встать. **М**



Villeroy & Boch

1748



NAGANO

Новая коллекция сантехники 2001 г.

ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ САНТЕХНИКИ И КЕРАМИЧЕСКОЙ ПЛИТКИ

Москва, Ленинский пр-т, д. 52, тел/факс (095) 137-09-40, 137-04-94, ул. Наметкина, 3, тел/факс (095) 719-94-89, 719-78-51,

Санкт-Петербург, Большой пр-т, П.С., 19/21, тел/факс (812) 232-48-58,

Самара, ул. Молодогвардейская, 209, тел. (8462) 37-04-96, 37-20-53, Ростов на Дону, ул. Пушкинская, 181, тел. (8632) 64-85-71,

Нижний Новгород, ул. Студеная, 63/1, тел. (8312) 34-41-37, 34-41-39, Ярославль, ул. Победы, 30, тел. (0852) 32-00-86,

Красноярск, пр. Мира, 78, тел. (3912) 65-08-10, факс 65-12-13, Челябинск, ул. Худякова, 13, тел. (3512) 34-49-33,

Волгоград, Набережная им. 62-й Армии, Речной вокзал, тел. (8442) 36-62-09, 36-29-07, Тольятти, ул. Свердлова, 37, тел. (8482) 37-35-94,

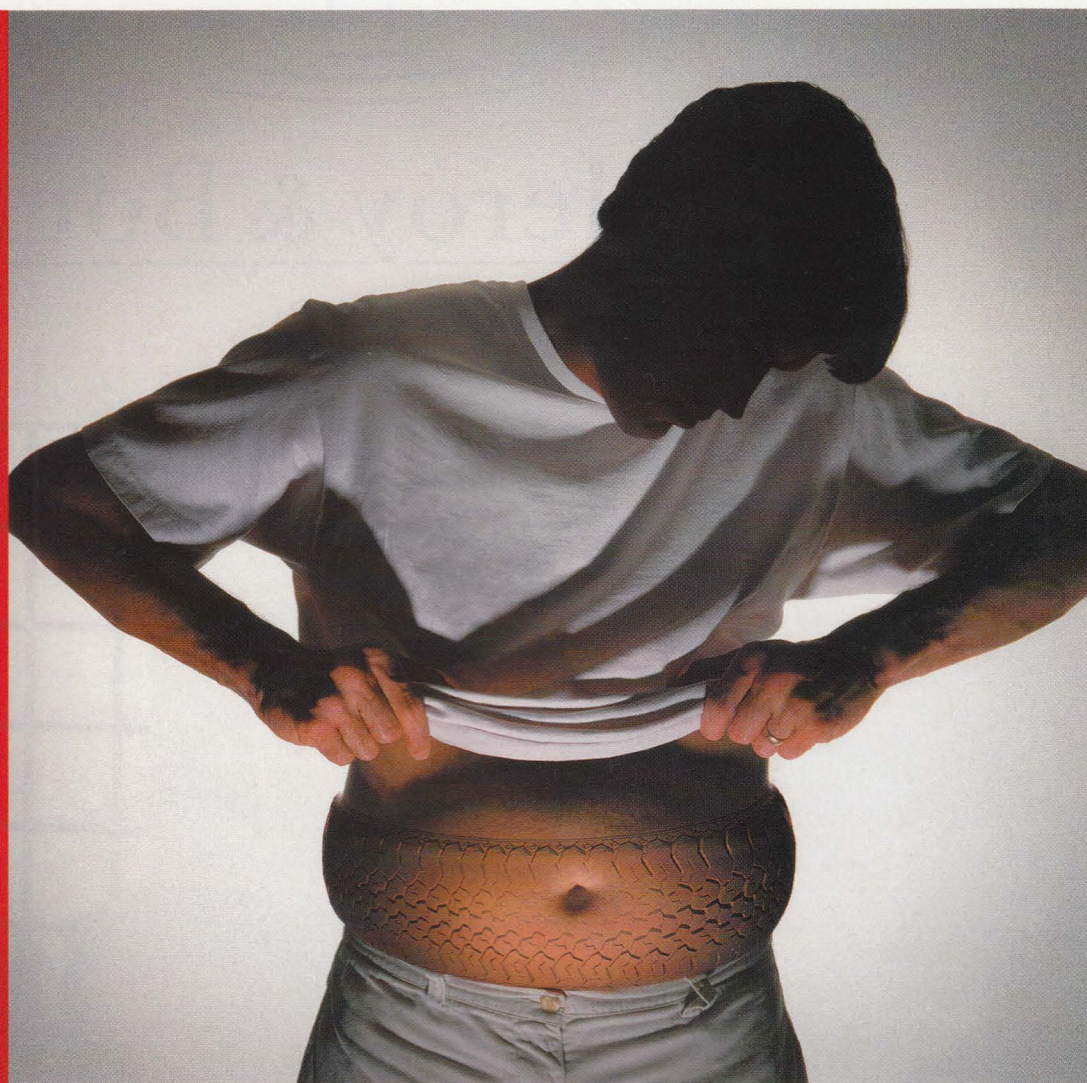
Саратов, ул. Чернышевского, 183, тел. (8452) 27-05-80, 27-08-75, Новосибирск, ул. Дуси Ковальчук, 260, тел. (3832) 20-82-02.

Скоро открывается новый салон - Москва, Малая Сухаревская пл., д. 2.

Internet: <http://www.villeroy-boch.ru>

Пессимисты воспринимают свои недостатки как приговор. Оптимисты — как поле для деятельности. Если твой в меру упитанный живот не влезает ни в какие рамки, ты можешь нести его по жизни как фамильное проклятие. А можешь и сбросить, как балласт, — благо для этого есть проверенные способы.

Автор: Виктор Сонькин



ПУЗОВНЫЕ РАБОТЫ

Если тебе раздражают ироничные улыбки друзей, расцветающие, когда вам на пути встречается магазин одежды для беременных, то утешения ради можешь считать себя жертвой исторической несправедливости. Просто тебя угораздило родиться не в ту эпоху. Каких-то сто-двести лет тому назад пузо считалось признаком здоровья и благосостояния. Животы миллионеров вызывали зависть у более щуп-

лых слоев населения. О тучности баснописца Крылова современники вспоминали с почтительным восхищением. А тот факт, что ради президента Тафта пришлось расширить ванную в Белом Доме, ничуть не омрачает уважения к нему американской нации. Но увы! Золотой век живота миновал, и признаком здоровья, успеха

и достатка стала худощавость. Факт для многих печальный, потому как склонность обрести жирком вокруг талии по прошествии веков никуда не девалась. Обзавестись мешком с лишними килограммами проще простого, по крайней мере куда легче, чем от него избавиться. Путь к избавлению от любой проблемы лежит

через знания. Проблема живота — не исключение. Прежде чем распрощаться с брюшком, придется поближе с ним, постылым, познакомиться. Например, ответить себе на вопросы: что такое, собственно, живот? Откуда он взялся? Чем набит? Почему бывают мягкие и жесткие экземпляры? И, самое главное, как его извести? Каждый из этих вопросов имеет больше ответов, чем кажется на первый взгляд. Что-то можно

объяснить с биохимической, что-то с биомеханической точки зрения. Но вникнуть в суть дела необходимо. Соверши вместе с нами экскурсию в недра своего живота, и окажется, что путь к стройной фигуре вовсе не так уж далек.

ПРИЧИНА НОМЕР ОДИН: ЖИР

То, что живот состоит по большей части из жира, ясно любому. Но мало кто знает, что жир бывает разный. Чтобы определить, какой именно скопился у тебя на талии, просто потрогай свой живот. Как он на ощупь? Мягкий и желеобразный? Или наоборот — твердый, как у беременной женщины? Мягкий живот состоит в основном из подкожного жира. Он скапливается непосредственно между эпидермисом и мышечной тканью. А твердый живот формируется из внутреннего жира, который лежит между мышцами и внутренними органами. Он заполняет брюшную полость. Владельцы таких животов называют его «мозоль» и утешают себя тем, что это комок мускулов, что по сути верно, только внутри этот комок скрывает запасы жира. С точки зрения здоровья, твердый живот таит больше опасностей. Внутренний жир давит на внутренние органы, становясь причиной нарушений пищеварения и болезней кровеносной системы. Но зато от твердого живота легче избавиться! И это одна из причин, по которой женщины труднее теряют в весе, чем мы. Их жировые прослойки — по большей части подкожные. Однако и твердоживотни-

кам, и мягкотелым следует помнить: любой жир повышает содержание холестерина и риск сердечно-сосудистых заболеваний. Процесс в общих чертах такой: в организме происходит постоянная переработка жира (не всегда такая интенсивная, как бы тебе хотелось). Расщепляясь, молекулы жира несутся вместе с кровотоком и обеспечивают организм энергией. Увы, чем больше жира попадает в кровоток, тем больше вредного холестерина вырабатывает печень. А значит, сосуды засоряются бляшками. Куда пойдет жир из съеденного только что чебурека — в подкожный или внутренний жир, — зависит от генетической предрасположенности. Скорее всего, и туда и туда. Изобилующий жирами рацион питания все запасы. Есть несколько широко известных путей избавления от накоплений. Сократить потребление жиров, ведь

нам сильно уступают. Причина кроется в рационе. Китайская и корейская кухни изобилуют фитостеролами (они содержатся в соевых продуктах, бобовых ростках, семенах и орехах), которые распределяют жировые отложения по всему телу, не давая им скапливаться в одном месте. Кроме того, в них меньше животных жиров. Так что налегай на корейские салатики, которые в изобилии продаются на каждом углу, и почаще заглаживай во всякие «Маленькие Шанхай» и «Большие драконы».

Утро вечера мудренее

Можно ли, продолжая есть и упражняться в том же режиме, потерять в весе? Можно. Достаточно 60% своего рациона съедать в утренние часы. Ешь те же продукты — только на завтрак, и ты ощутимо похудеешь. Это объясняется тонкостями обмена

Жир повышает содержание холестерина и риск сердечно-сосудистых заболеваний. В организме происходит постоянная переработка жира. Расщепляясь, молекулы жира несутся вместе с кровотоком и обеспечивают организм энергией. Чем больше жира попадает в кровоток, тем больше вредного холестерина вырабатывает печень. А значит, сосуды засоряются бляшками.

они все норовят осесть на талии. Обеспечить себя физическими нагрузками — бег, велосипед, ходьба по лестницам. Подкачать мускулатуру — чтобы сжигать излишки энергии. Но есть и более экзотические советы.

Восток — тело тонкое

Замечено, что среди китайцев и корейцев редко встречаются люди с избыточным весом. Во всяком случае, в пузатости они

веществ. Инсулин, отвечающий за накопление жира, к вечеру вырабатывается куда активнее. Он удерживает высокое содержание жира, и вся пища прямоком идет в НЗ. Когда-то нашим пещерным предкам это свойство инсулина помогало пережить периоды голода. Так что получается, что, чем больше ты ешь вечером, тем больше пищи подпадает под всплеск инсулиновой активности и отправляется в депо.

Не рассчитывай на сигареты

Почти любой бывший курильщик расскажет тебе, как избавление от сигарет стоило ему прибавки в весе. Никотин и вправду несколько форсирует обмен веществ, и отказ от него может дать такой эффект. Так может быть, стоит начать курить, и ты обретешь небывалую стройность? Увы, настолько легких путей не бывает. Пока ученые не могут этого объяснить, но курение, хоть и усиливает обмен веществ, одновременно способствует отложению жира на животе. «Курение действительно ведет к некоторой потере жировых тканей в области конечностей, — говорит Нил Беновиц, глава отдела клинической фармакологии Центральной больницы Сан-Франциско. — Но эти потери крайне незначительны и при этом сопровождаются прибавлением жира в брюшной обла-

сти». И такими уж совсем смешными мелочами, как развитие рака легких, добавим мы от себя.

ПРИЧИНА НОМЕР ДВА: СЛАБЫЕ МЫШЦЫ

Ты знаешь, как важно разогреть и растянуть мышцы перед тренировкой. Однако способность мышц растягиваться вряд ли сильно радует носителей брюк размера XXXL. Мышцы живота растягиваются непрерывно в течение длительного вре-

мени — за счет выпирающего жира. Стоит тебе сесть или наклониться, и они чуть-чуть удлиняются. Постепенно эти мышцы теряют способность удерживать живот, и он вываливается вперед.

Особенно интенсивно идет этот процесс во время сна. Это, кстати, еще одна причина не наедаться перед сном. Днем твои мышцы постоянно напряжены. А ночью они расслаблены, и ничто не мешает им растягиваться в свое удовольствие. Сладкий сон после сытного ужина — верный путь к дряблему животу. Как же избежать этого эффекта?

■ Не все сразу!

Мышцы умеют сокращаться (в отличие от кожи). Надо просто дать им шанс подтянуться. Для этого ешь с утра пораньше и меньшими порциями. Если не допускать вздутия живота, мышцы не только сократятся, но и несколько укрепятся — сами собой!

■ Втягивай живот

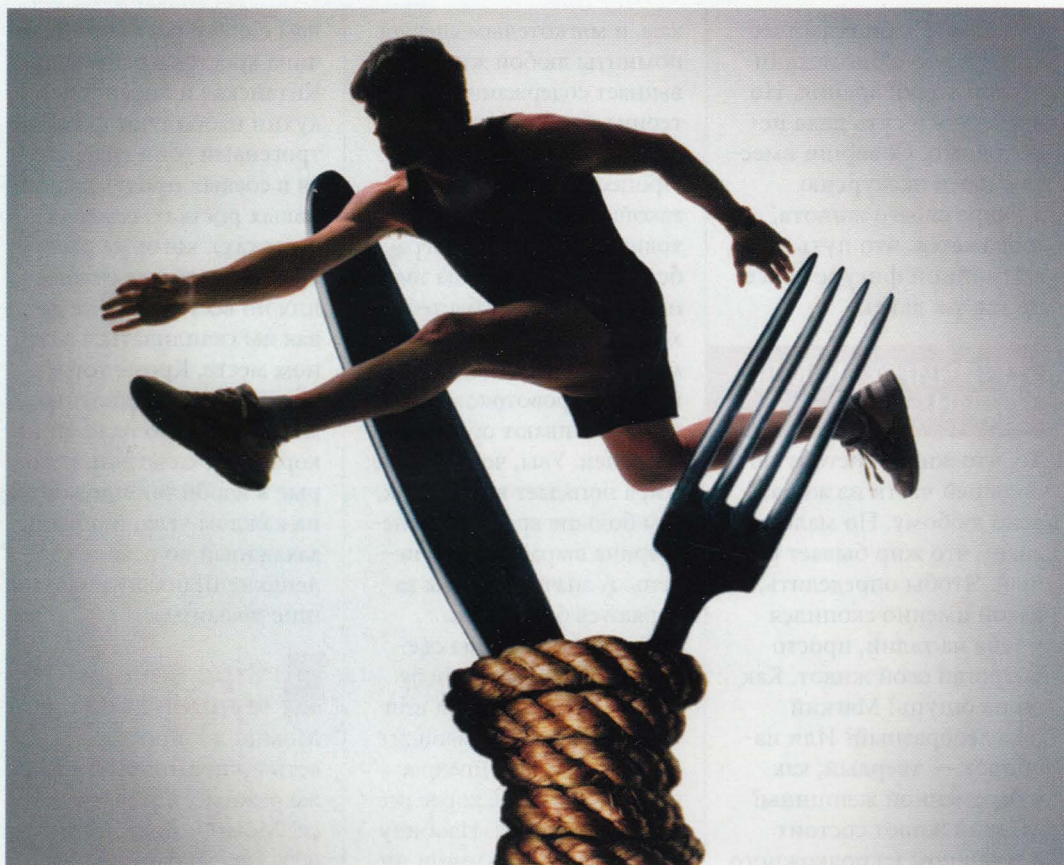
И не только когда идешь по пляжу. Приучи себя постоянно держать живот подтянутым, и рано или поздно это превратится в привычку.

■ Качай пресс

Два вышеописанных способа совершенно безболезненны, но не радикальны. Если тебе захочется получить ощутимый результат за короткий срок, то без упражнений не обойтись. Например, вот таких.

► Подъемы корпуса

Ляг спиной на пол и согни ноги в коленях под углом 90°. Приподними торс и сделай движение



вперед, как можно дальше вытягивая руки между коленей. Плечи и шея отрываются от пола. Шея при этом остается в естественном положении. Задержись на секунду, вернись в исходное положение.

► Подъемы ног

Сядь на край скамьи. Немного откинись назад и вытяни ноги вперед. Поднимай сведенные ноги вверх по направлению к груди, придерживаясь руками за скамью. Задержись на секунду. Вернись в исходное положение. Повтори 12-15 раз.

ПРИЧИНА НОМЕР ТРИ: ПЛОХАЯ ОСАНКА

Мышцы, идущие вдоль позвоночника и поддерживающие твоё туловище, относятся к длинным

мышцам спины; они обеспечивают твою осанку. Если они ослабевают, ты начинаешь сутулиться, спина выгибается, подчеркивая размеры живота. Но поскольку мужчине больше беспокоит размер бицепсов, чем то, что они не могут увидеть в зеркало, про мышцы спины нередко забывают. А ведь силовые упражнения для спины — один из лучших способов избавиться от живота. В спортзале это упражнения, тренирующие поясницу. В повседневной жизни — ходьба, прямая спина в положении стоя и сидя. Танцоры называют это — «чувствовать свою осанку». А у танцоров пивных мюзиклов не бывает.

■ Как укрепить спину

Для улучшения осанки попробуй такое сочетание упражнений.

► Выгибание спины лежа

Ляг на живот, подложив под него тонкую подушку и вытянув руки вдоль тела. Медленно приподнимайся и выгибай спину. Продержись так 4 секунды, потом расслабься; повтори это упражнение 4 раза. Увеличивая число повторов на 5 за каждый сеанс, постепенно доведи его до сорока.

► Тяги штанги к подбородку

Возьмись за середину штанги так, чтобы ладони были на расстоянии примерно 10 сантиметров друг от друга. Держа спину прямой, подними штангу до уровня подбородка. При этом локти должны быть разведены в стороны. Поймай секунду, потом медленно опусти вес. Повтори 12-15 раз.

L' O R É A L
PARIS

“О перхоти
не может быть и речи!”



ELSEVE

ДЛЯ МУЖЧИН

Шампунь от перхоти

Это быстро. Это эффективно.
Это надолго – при регулярном
использовании.



Товар сертифицирован.

L'ORÉAL
PARIS

Ведь я этого достоин.

Давид Жинола

www.lorealparis.com

► **Тренируй осанку**
Встань спиной к стене, ступни на расстоянии около 15 сантиметров друг от друга и примерно в 12 сантиметрах от стены. Руки опущены вдоль туловища, ладонями вперед. Прижимаясь поясницей к стене, выпрями спину, поднимая грудь и касаясь стены плечами. Теперь коснись стены затылком. Потом втяни живот. Поймай так 10 секунд, потом расслабься и повтори все это четыре раза. Постарайся выполнять это упражнение четыре раза в день, чтобы тренировать мышцы, обеспечивающие осанку.

ПРИЧИНА НОМЕР ЧЕТЫРЕ: СЛАБЫЕ СГИБАТЕЛИ БЕДРА

Как ни странно, эти мышцы, идущие вдоль задней части бедер, тоже могут влиять на твой живот. Проследи за нашей логической цепочкой, и ты в этом убедишься. Чем менее гибкими становятся сгибатели бедра, тем труднее им поддерживать тело в прямом положении. Нагрузку принимают на себя поясничные мышцы — им достается дополнительная работа по поддержанию твоего тела. Из-за этого поясница устает быстрее, а вслед за этим слабеют мышцы осанки, спина выгибается и живот становится заметнее. Что и требовалось доказать. Сгибатели бедра теряют гибкость по двум причинам: от избытка упражнений и от их отсутствия. Одно другому не противоречит. Если у тебя сидячая работа, эти мышцы становятся менее гибкими;

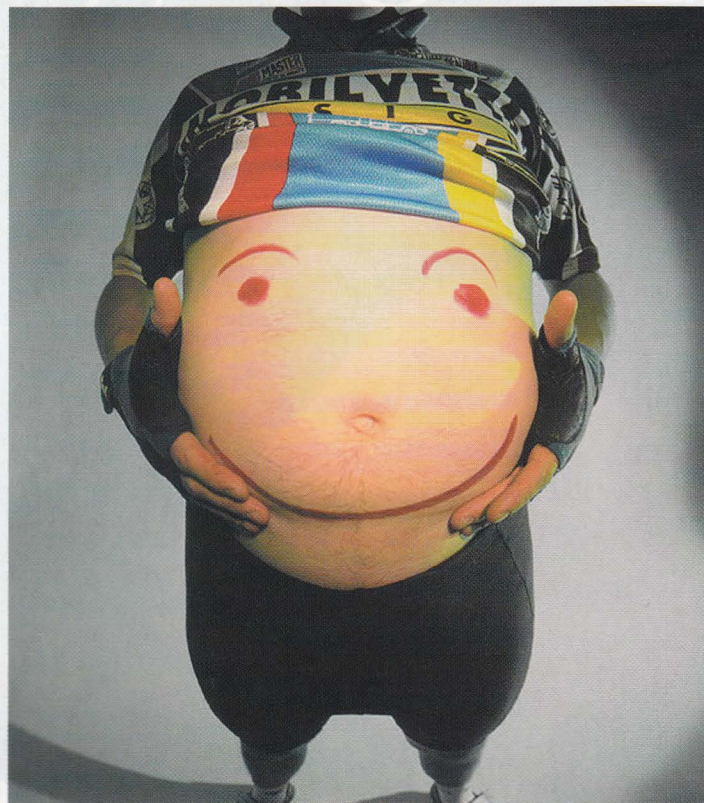
постоянно согнутые ноги укорачивают и напрягают их. Если же ты при этом много ходишь или бегаешь трусцой, нагрузка приходится именно на мышцы ног, и они все равно теряют гибкость. Впору задуматься о глобальном несовершенстве мира. Но не спеши бросать работу или зарядку. Ходьба и бег сжигают жир, а это самое главное. Добавь к своим нагрузкам упражнения на растяжку, и гибкость сгибателей будет спасена! Прodelывай, например, такое упражнение три-четыре раза в неделю.

► ПОТЯНИСЬ И ДОСТАНЬ

Сядь на пол, вытянув ноги вперед. Спина прямая. Медленно наклоняясь, потянись к пальцам ног. (Не беспокойся, если не можешь до них дотронуться. Это еще впереди.) Икры и бедра должны почувствовать приятное натяжение. Задержись на несколько секунд и вернись в исходное положение. Повтори три раза.

ПРИЧИНА НОМЕР ЧЕТЫРЕ: СИЛА ТЯЖЕСТИ

Окончательное и бесповоротное оправдание твоему брюшку заключено в одном простом слове — эволюция. Ты — жертва естественного отбора. Попробуй встать на четвереньки. Можно ожидать, что живот отвиснет и будет выглядеть еще больше. Но на самом деле он выглядит меньше! Дело в том, что в таком положении сила тяжести действует на него равномерно, распределяя нагрузку по всему торсу.



(Жалко, что нельзя так ходить на работу.) Многие ученые считают, что наши тела вовсе не были приспособлены для прямохождения. Так что за наш эволюционный прогресс приходится платить. По мере старения позвоночник сжимается и в конечном счете уменьшается, но все ткани и жир вокруг него остаются прежними. В результате мы получаем эффект пиджака 56-го размера на теле 50-го размера: слишком много материала и слишком мало костяка. Весь этот жир и мышечная ткань должны куда-то деваться — и они отправляются в область талии. Позвоночник сжимается и уменьшается и от некоторых силовых упражнений, влияющих на толщину межпозвоночных дисков. Можно это предотвратить или нет — сложно сказать, но мы можем предложить одно решение.

► ВЫТИГИВАЙСЯ

Этот метод растяжки позвоночника одобряют не все, но он, скорее всего, полезен, если ты увлекаешься поднятием тяжестей. В перерыве между силовыми упражнениями просто повиси на турнике секунд 50. Даже если ты не поднимаешь вес выше головы, это концептуальное упражнение может помочь снять напряжение с дисков и предотвратить проблемы с позвоночником.

Вот видишь, сколько у тебя уважительных причин. Так что в следующий раз, когда подруга будет укоризненно колыхать твой выдающийся живот, вали все на ее блестящую готовку, на Дарвина, на сидячую работу и на бег трусцой. Живот — это не твоя вина. Он приходит как погодное явление. Впрочем, человек научился разгонять даже тучи... ■

Но вначале немного физи-
ки. Из точки А в точку В
движется автомобиль со ско-
ростью 50 км/ч. В точке В его
скорость за долю секунды па-
дает до нуля. Вопрос: с какой
скоростью будут двигаться
водитель и пассажиры после
остановки автомобиля? Ты
совершенно прав — со ско-
ростью 50 км/ч. Идем дальше.
Человек, столкнувшийся
с препятствием на скорости
50 км/ч, оказывает на него
давление, равное 3 тоннам.
Следующий вопрос: каково
будет состояние человека,

Отделайся легким испугом

По данным пресс-службы ГИБДД, каждый день в России гибнет в автокатастрофах 82 человека. Некоторые думают, что попадание в подобную печальную статистику — дело случая. А другие нагло игнорируют волю судьбы и пользуются в своих автомобилях средствами безопасности. Эти воинствующие атеисты выживают в автокатастрофах значительно чаще. Если и ты хочешь немного помочь своей судьбе — ознакомься с правилами безопасной езды, которые для тебя сформулировали в компании Volvo.



РЕМЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ

В компании Volvo самым главным средством личной безопасности считается ремень. Все остальное — подушки, подголовники — лишь дополнение к этому нехитрому агрегату, спасшему, наверное, не меньше людей, чем пенициллин (хотя и не больше, чем Брюс Уиллис в фильме «Армагеддон»). Среди отечественных таксистов бытует мнение, что ремень безопасности — потенциальный убийца и готов моментально придушить всякого, кто доверится его коварным обаяниям. Отчасти это верно — при неправильном использовании ремень становится опасным. Поэтому запомни...

► **Ремень должен проходить строго через грудную клетку и поперек бедер (1).** Если его

верхняя часть кокетливо при-
спущена, пользователь при
аварии вылетит из него. Если
же нижняя часть ремня распо-
ложена на животе, то нагрузка
при ударе приходится на мяг-
кие ткани, что может вызвать
внутреннее кровоотечение (2).

► **Ремень не должен лежать поверх толстой одежды.** Чем дальше ремень располагается от тела, тем больше вероятность долететь этим телом до рулевой колонки. Зимой надо всегда распахивать плотную одежду, прежде чем пристегиваться.

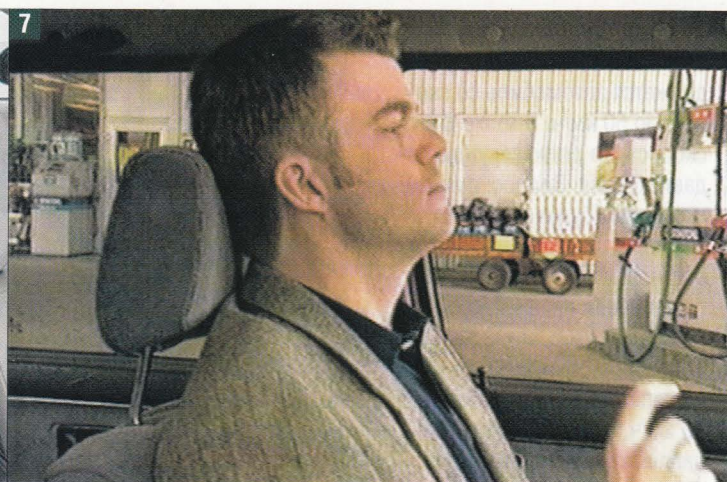
► **Ремень должен быть натянут.** Слабо натянутый ремень не успеет поймать пользователя. После того как пристегнешься, всегда подтягивай ремень.

► **Ремень не должен располагаться слишком близко к шее.** Ремень настроен в расчете на взрослого пассажира. Ребенку требуется специальное сиденье или подстройка ремня под его рост, чтобы ремень шел через грудную клетку (3), а не через шею (4). ➔



на которого надавит нечто
массой 3 тонны, напоминаю-
щее по форме рулевую ко-
лонку? Ответ очевиден: чело-
век навсегда придет в состоя-
ние полного покоя. Чтобы
прийти в этой задаче к друго-
му ответу, производители ав-
томобилей начали изобретать
различные дополнительные
условия.

Группа Volvo Cars по изучению
ДТП работает уже 30 лет. При
любом подходящем случае ее
представители выезжают на
место происшествия и заста-
вляют участников аварии, кото-
рые в состоянии писать, запол-
нить анкету из 200 вопросов.
За все время было проанали-
зировано 28000 аварий с уча-
стием более 40000 человек.



Плохо закрепленный ремень не спасает. Дерни ремень, чтобы убедиться в прочности крепления. Сзади тоже надо пристегиваться. Существует ошибочное мнение, что задние места настолько безопасны, что на них можно обходиться без ремня. Как ни странно, но задние пассажиры движутся с той же скоростью, что и передние. В условиях задачи, изложенных выше, после столкновения они будут продолжать свое движение со скоростью 50 км/ч и силой 3 тонны сквозь передние кресла с пристегнутыми пассажирами. Далее молчание.

ДЕТСКОЕ КРЕСЛО

Для транспортировки детей необходимо пользоваться специальными креслами. Правильнее всего располагать кресло спинкой вперед (5) — это обеспечивает ребенку дополнительную амортизацию и распределяет нагрузку по всему телу. Крепление детского кресла производится специальным ремнем, который входит в комплект, либо ремнями

Наши таксисты часто обижаются, если пассажир начинает пристегиваться. Поэтому держи наготове короткую многозначительную фразу: «Я раньше тоже не пристегивался...» Фантазия таксиста поможет ему справиться с обидой.



безопасности. В обоих случаях нужно следовать инструкции, сопровождающей кресло.

ПОДУШКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Подушка защищает дорогостоящую панель приборов от головы водителя. Правила пользования:

► **Обязательно пристегивайся, если машина оборудована подушками безопасности.** Для непристегнутых пользователей подушка смертельно опасна — она разворачивается со скоростью около 300 км/ч. Если на встречу ей мчится голова со скоростью 50 км/ч, суммарной силы удара хватает, чтобы случайным образом распределить мимические мышцы по лицевой стороне черепа.

► **Субъектам ниже 140 см нельзя сидеть на месте, оборудованное подушкой безопасности.** Подушка рассчитана на взрослых и не умеет правильно ловить головы, расположенные ниже ожидаемой высоты.

► **Детское кресло нельзя ставить на сиденье, оборудованное подушкой безопасности (6).** Детское кресло — самодостаточный элемент системы безопасности. При отстреле подушки в спинку

детского кресла последствия непредсказуемы. Если ты хочешь обустроить детское место на переднем сиденье, соответствующую подушку надо демонтировать.

ПОДГОЛОВНИК

При ударе сзади и при отсутствии подголовника голова пассажира совершает резкое «хлыстообразное» движение. Даже если ударившая сзади машина шла со скоростью 5 км/ч, такой кивок может привести к повреждению шейной части позвоночника. Отрегулируй подголовник так, чтобы затылок плотно к нему прилегал (7).

БАГАЖ

Свободно лежащие предметы (8) при аварии могут превратиться в снаряды. Поэтому:

► Складывая вещи в багажник. ► В багажнике постарайся зафиксировать крупные предметы — при сильном ударе они могут пробить перегородку и влететь в салон (9).

► Все, что нельзя уложить в багажник, закрепи в салоне ремнями безопасности (10).





кто сказал, что люди не летают?

ecco

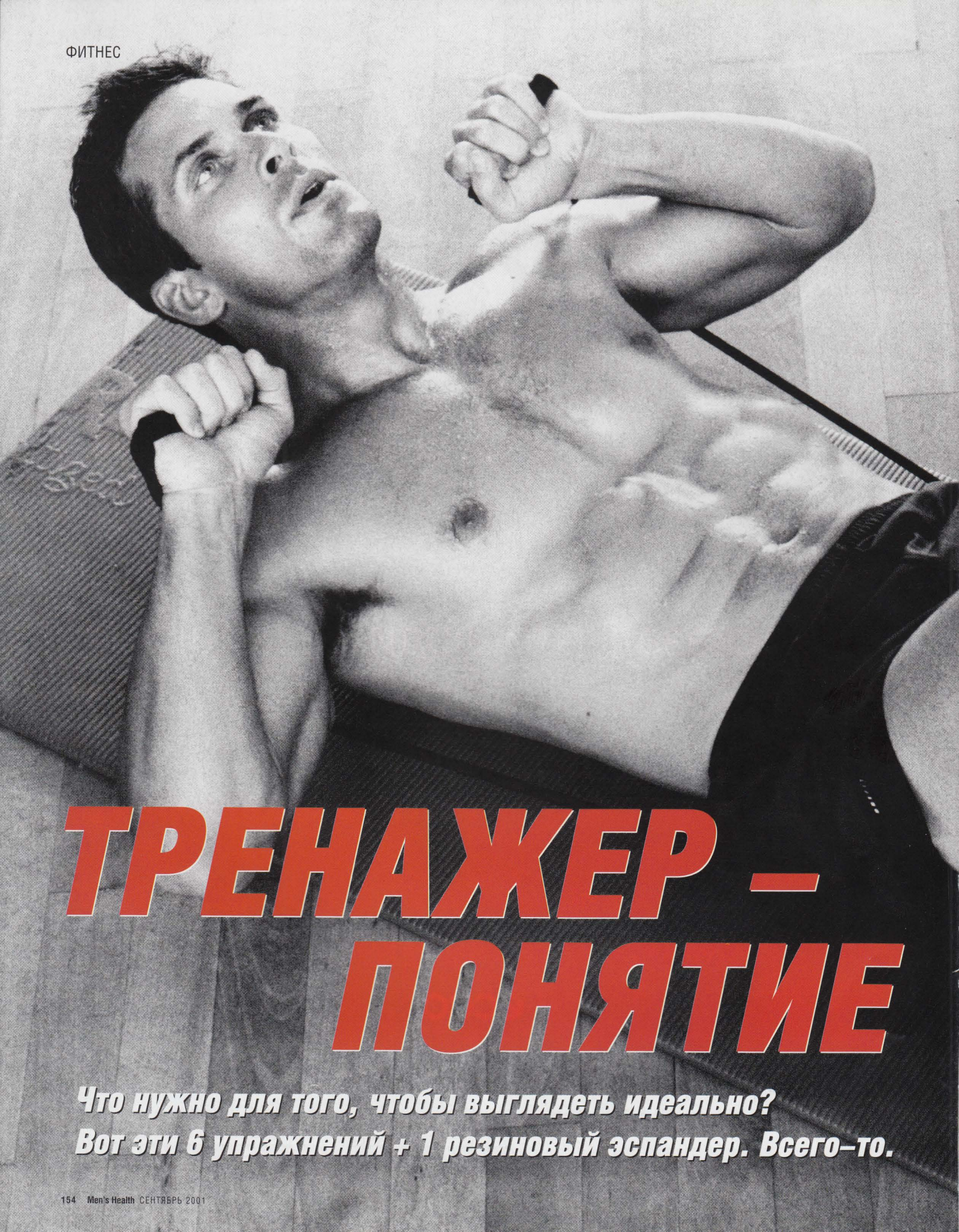
Обувь для жизни

Магазины в Москве: «ЭККО Наutilus», ул. Никольская 25, тел.: (095) 937 2387; «ЭККО Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2, тел.: (095) 935 8988; «ЭККО Валдай», ул. Новый Арбат, 11, тел.: (095) 933 7291; «ЭККО Арбат», ул. Новый Арбат, 28, тел.: (095) 291 2014; «ЭККО Натали», ул. Пятницкая, 17, тел.: (095) 951 1210; «ЭККО Олимпик», пр-т Мира, 33, тел.: (095) 797 5825; «ЭККО Пресня», ул. Красная Пресня, 44, тел.: (095) 252 4548; «ЭККО ГУМ», Красная Площадь, 3, 2 эт., тел.: (095) 929 3063; «ЭККО Смоленский Пассаж», Смоленская пл., вл. 3-5, тел.: (095) 937 8024; «ЭККО ЦУМ», ул. Петровка, 2, тел.: (095) 292 4784; «ЭККО Сокольники», ул. Русаковская, 22, тел.: (095) 268 0154; «ЭККО Манеж», Т/К «Охотный Ряд» тел.: (095) 737 8320; «ЭККО Дружба», ул. Новослободская, 4, тел.: (095) 937 1229; «ЭККО Рамстор», Каширское ш., 61, кор. 2, тел.: (095) 933 8903; «ЭККО Рублевка», Рублевское ш., 48. **Магазины в Санкт-Петербурге:** «ЭККО», Невский пр-т, 54, тел.: (812) 312 3236; «ЭККО», Невский пр-т, 112, тел.: (812) 275 0107; «ЭККО», П.С. Большой пр-т, 65, тел.: (812) 232 0466; «ЭККО», Владимирский пр-т, 15, тел.: (812) 113 2252. **Магазин в Тюмени:** «ЭККО Тюмень», ул. Республики, 45, тел.: (3452) 24 3488.

Магазин в Нижнем Новгороде: «ЭККО Нижний Новгород», ул. Б. Покровская, 14, тел.: (8312) 33 3742
Официальный представитель в России — ООО «ЭККО-РОС» тел.: (095) 951 8665, 951 4661

www.ecco-shoes.ru

Товар сертифицирован



ТРЕНАЖЕР – ПОНЯТИЕ

*Что нужно для того, чтобы выглядеть идеально?
Вот эти 6 упражнений + 1 резиновый эспандер. Всего-то.*

БОНУС
Все упражнения
эффективно
сжигают жир!

■ Живот

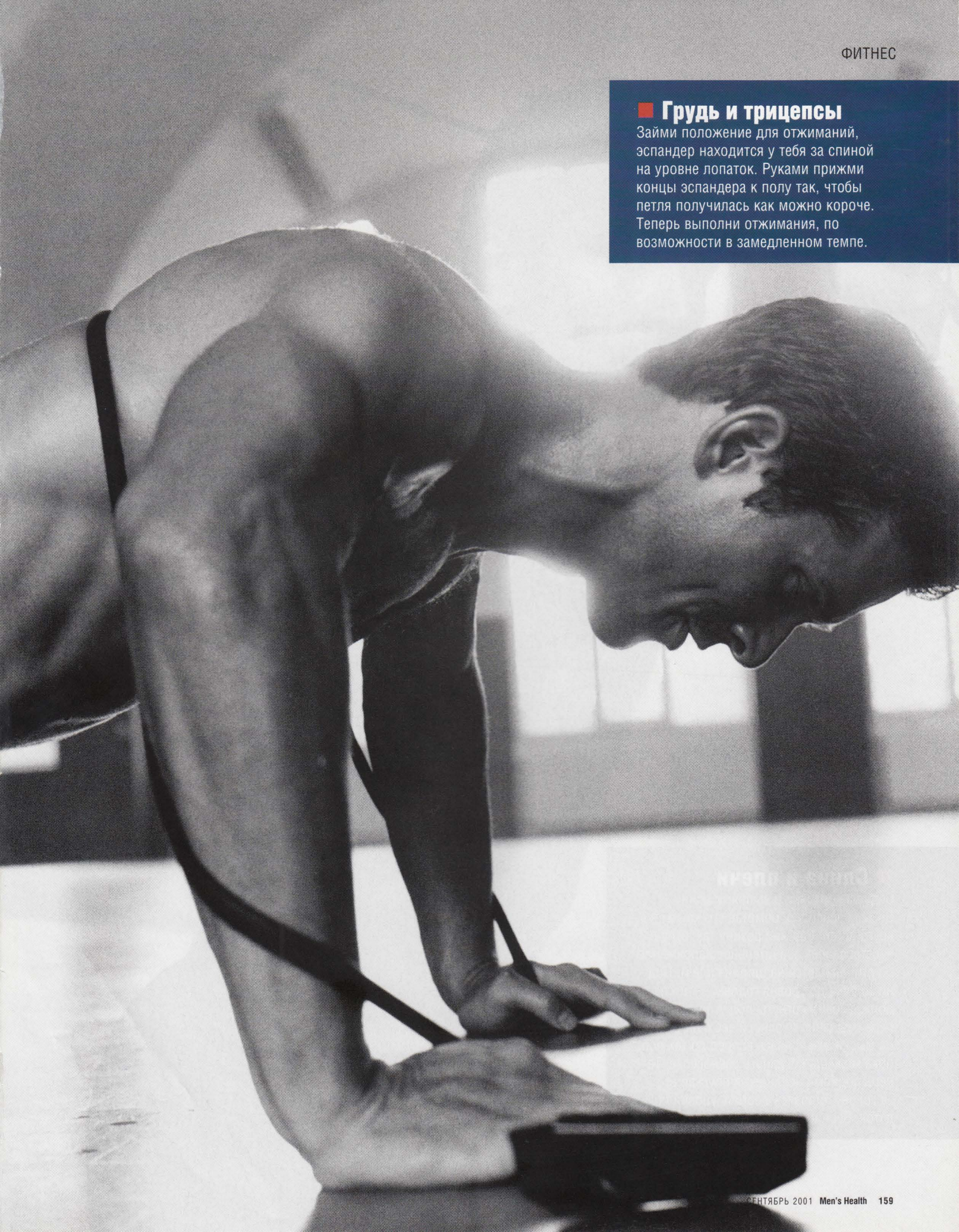
Сядь на пол, зацепив петлю эспандера за ступни, ноги полусогнуты в коленях. Не распрямляя ног, отклоняйся назад и подтягивай рукоятки эспандера к шее, при этом локти направлены в стороны. Теперь начни поднимать корпус, а затем медленно опускаться назад. Ноги остаются полусогнутыми. Старайся держать руки неподвижно. При движении вперед не помогай себе руками — упражнение выполняется за счет работы мышц живота.

РАСТЯЖИМОЕ

■ Ноги и бедра

Наступи обеими ногами на середину эспандера и потяни его ручки вверх так, чтобы они оказались на уровне плеч. Руки согнуты в локтях под углом 90°. Теперь начинай приседания. Представь, что ты хочешь сесть на стул, и делай такое же движение, наклоняя корпус вперед. Когда ты согнешься в поясе на 90°, вспоминай, что стула сзади нет, и распрямляйся обратно. Во время упражнения не напрягай мышцы живота и не отрывай пяток от пола. Не сутулься — чем прямее спина, тем выше эффективность упражнения.

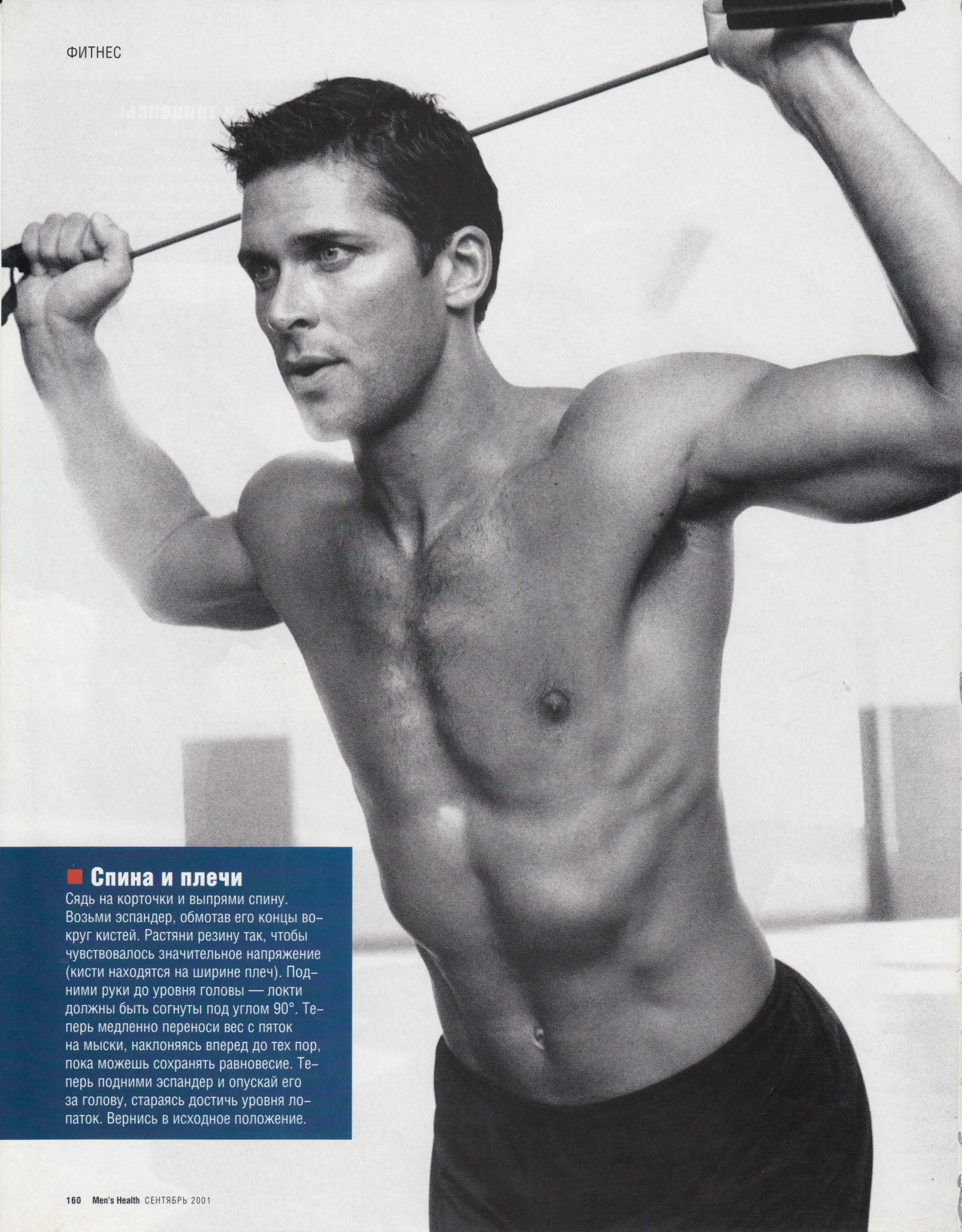
**Меньше движений —
больше силы!**



■ Грудь и трицепсы

Займи положение для отжиманий, эспандер находится у тебя за спиной на уровне лопаток. Руками прижми концы эспандера к полу так, чтобы петля получилась как можно короче. Теперь выполни отжимания, по возможности в замедленном темпе.

КРЕПКО И СЛАБО



■ Спина и плечи

Сядь на корточки и выпрями спину. Возьми эспандер, обмотав его концы вокруг кистей. Растяни резину так, чтобы чувствовалось значительное напряжение (кисти находятся на ширине плеч). Подними руки до уровня головы — локти должны быть согнуты под углом 90°. Теперь медленно переноси вес с пяток на мыски, наклоняясь вперед до тех пор, пока можешь сохранять равновесие. Теперь подними эспандер и опускай его за голову, стараясь достичь уровня лопаток. Вернись в исходное положение.

■ Плечи и бицепсы

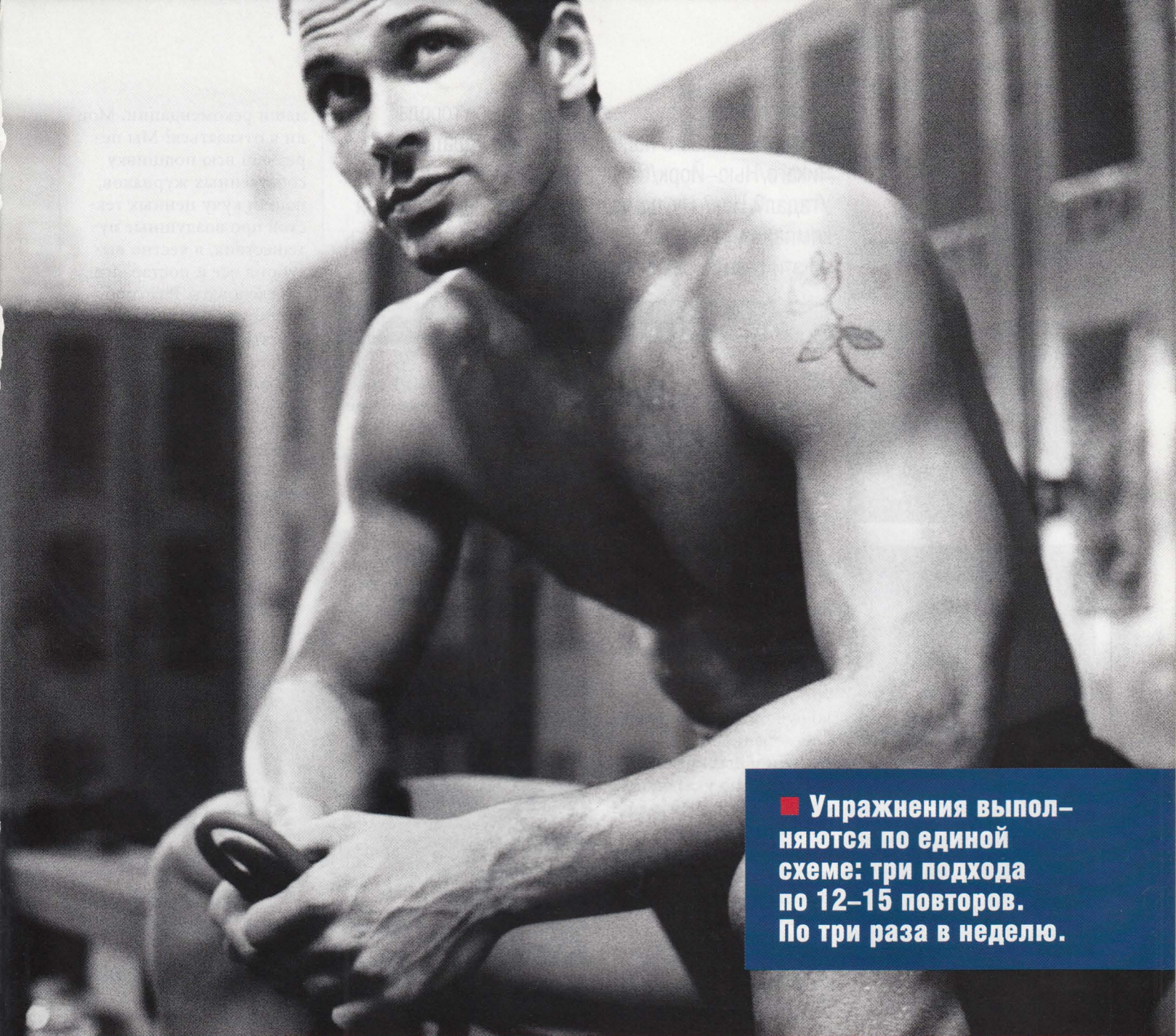
Возьми эспандер, выставь одну ногу вперед в широком шаге и поставь ее на середину эспандера. Теперь подтяни кисти к плечам, преодолевая сопротивление резины. Следи, чтобы запястья оставались неподвижными. Подтянув руки к груди, разводи локти в стороны так, чтобы они оказались на уровне плеч. Во время упражнения не отклоняй корпус назад.

**Не спеши: тише тянешь —
больше будешь!**

■ Спина

Сядь на пол и зацепись эспандером за ступни. Теперь подтягивай рукоятки эспандера к талии. Колени могут быть полусогнуты, мыски смотрят строго вверх. Старайся, чтобы в конечной стадии движения твои лопатки почти сошлись.

Ты это вытянешь!



■ **Упражнения выполняются по единой схеме: три подхода по 12–15 повторов. По три раза в неделю.**

Все идет по плану

Здоровый минимализм — вот основной лозунг этого резинового комплекса, который создан специально для тех из нас, которые хотят: а) всё; б) сразу; в) бесплатно.

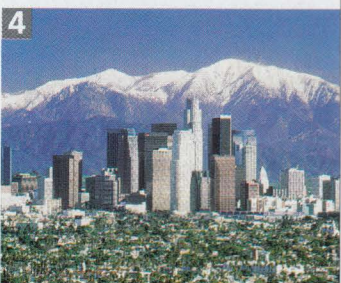
Данный комплекс удовлетворяет этим требованиям. Во-первых, потому что он тренирует действительно все твоё тело (исключая, может быть, корни волос). Во-вторых, он состоит всего из шести упражнений (а не из шестисот шестидесяти шести, как это обычно бывает). И в-третьих, он действительно совершенно бесплатен и общедоступен. Он не требует...

- ни спортивных залов;
- ни сложных снарядов;
- ни дорогостоящих тренеров;
- ни модных кроссовок с золотыми наконечниками на шнурках;
- ни хорошей спортивной подготовки;
- ни даже много места.

Все, что нужно, — это один эспандер. Который и то можно заменить резиновым бинтом, если уж очень понадобится. Сплошная демократия. Так что никаких отговорок у тебя больше нет — пора приступать к делу. Тем более что на выполнение упражнения требуется всего лишь **ШЕСТЬ** минут. Это вместе с паузами для отдыха между подходами. Упражнения выполняются по единой схеме: три подхода по 12–15 повторов. По три раза в неделю. Результативность же тренинга очень высока.

Даже одного упражнения с эспандером, выполняемого через день, уже может хватить для того, чтобы поддерживать себя в форме, а свои мышцы — в тонусе.

Если же ты чувствуешь, что готов на большее, — просто увеличь продолжительность и частоту тренировок, komponyя их по своему выбору. В идеале стоило бы выполнять все шесть имеющихся упражнений через день. ■



В первых числах июня в небе над Америкой можно было периодически видеть частный самолет, который с дикой скоростью несся то из Чикаго в Нью-Йорк, то из Сан-Франциско в Лос-Анджелес. Обычно в подобные головокружительные вояжи летают рок-звезды во время своих гастрольных кампаний. Но в этот раз в салоне располагались весьма необычные пассажиры. На борту этого транспортно-средства были собраны счастливчики. Самые настоящие — те, у кого бутерброд падает

На этих фотографиях — вид на четыре города с высоты птичьего полета. Попробуй угадать где что? Чикаго/Нью-Йорк/Сан-Франциско/Лос-Анджелес. Угадал? Нет? Ну, не расстраивайся — благодаря компании «Миллер» у тебя есть шанс посмотреть на эти города свысока на самом деле.

Правильный ответ: 1 — Чикаго, 2 — Нью-Йорк, 3 — Сан-Франциско, 4 — Лос-Анджелес

маслом вверх, те, которые выигрывают в лотереях, те, которым успех достается практически даром... В звездное «Миллер-джет-турне» летели победители разнообразных викторин, проводимых компанией «Миллер» во всех странах мира. Вот некоторые выпивают пару бутылок пива «Миллер» — и все. О пережитом им напоминает только чувство глубокой удовлетворенности. А другие берут пивные крышки, отсылают по указанному на этикетке адресу и в результате оказываются в комфортабельном самолетном кресле где-то над Большим Каньоном. А также...

- Посещают концерт Джеймса Брауна в Сан-Франциско.
- Танцуют на вечеринках в наимоднейших закрытых клубах Нью-Йорка.
- Живут в президентских номерах пятизвездочных отелей.
- И в общем всю дорогу очень неплохо себя чувствуют.

Не говоря уже о том, что во время вояжа уж чего-чего, а пива в их распоряжении — хоть залейся. Men's Health, будучи информационным спонсором этого мероприятия, разумеется, не смог остаться в стороне от происходящего и команди-

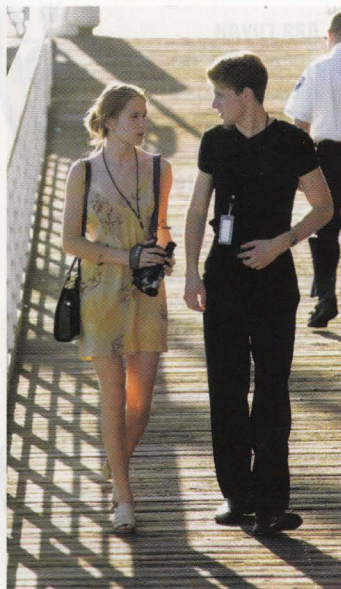
ровал в волшебный самолет своего главного редактора. Который отправился туда, делая вид, что не веселиться и развлекаться летит, а выполняет важное, видите ли, редакционное задание... «Мы часто даем советы о том, как правильно летать на самолетах. А тут такая возможность — на практике проверить все

наши рекомендации. Могли я отказаться? Мы перерыли всю подшивку собственных журналов, нашли кучу ценных текстов про воздушные путешествия, я честно вызубрил все и постарался им следовать. Рад сообщить, что многие наши советы оказались вполне действенными, пусть не все, но подавляющее большинство. И я проболтался в воздухе почти неделю, не испытывая особых проблем и имея возможность принимать участие во всех безумных вечеринках, шоу и экскурсиях». Советы, которые были отобраны для нашего редактора, мы публикуем тут же — чтобы, если ко-





му куда лететь нужно было, не нужно было долго искать. А полететь шанс есть. У каждого. Благо свои лотереи «Миллер»



проводит каждый год, и следующая акция уже на подходе. Проверь, как у тебя там со счастьем.



САМЫЕ УЛЕТНЫЕ СОВЕТЫ

Человеческое тело было создано для самых разных вещей: бега, борьбы, прыжков, секса в конце концов.



Но вот для сидения в кресле самолета оно создано не было. Так получилось.

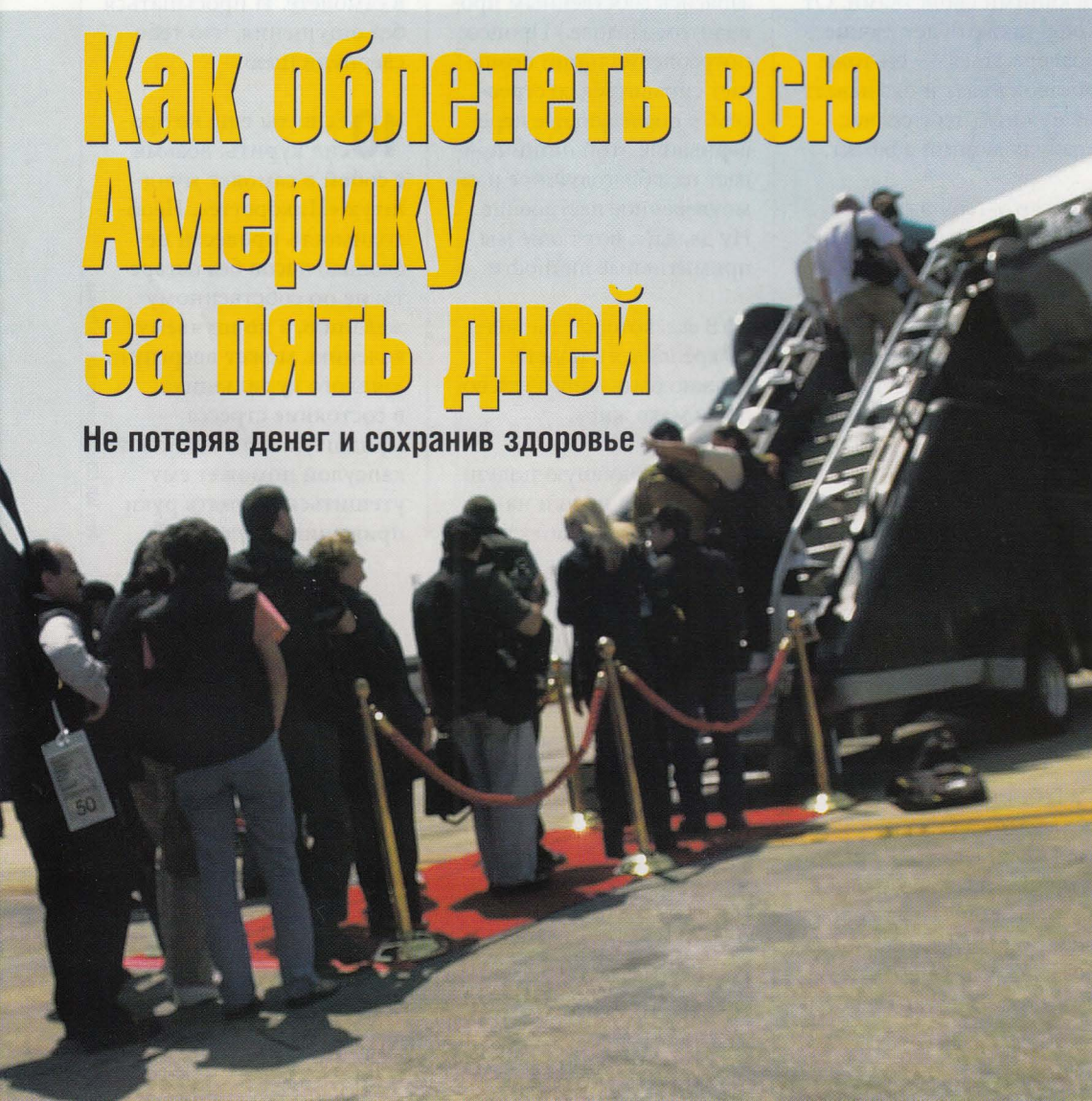
Именно поэтому, проведя несколько часов в полете, человек покидает воздушный транспорт на трясущихся ногах, а вовсе не потому, что кто-то там летать боится. Более того, в мире уже было зафиксировано 11 смертей, вызванных тромбозом сосудов во время перелетов: дегидратация, перегрузки и обездвиживание нижних конечностей иногда могут привести к образованию тромба, который — при очень неудачном стечении обстоятельств — может закупорить какую-нибудь важную артерию.

Для того чтобы обезопасить свои ноги и сосуды от переутомления, не забывай о следующих правилах:

- пей больше жидкости — это предохранит твою кровь от сгущения и застоя;
- не летай в узкой, закрытой обуви — в самолете вообще лучше разуться и остаться в теплых мягких носках;
- периодически вставай и проходи взад-вперед по салону (разумеется, не в момент прохождения турбулентных зон).

Как облететь всю Америку за пять дней

Не потеряв денег и сохранив здоровье



КАК НЕ ОСТАТЬСЯ БЕЗ ЗАДНИХ НОГ

Выполняй этот комплекс упражнений каждый час.

для икроножных мышц

Упрись ступнями в пол, медленно приподними пятки и задержись в таком положении на несколько секунд, затем опусти пятки. Повтори 10 раз.



для мышц голени

Упрись пятками в пол на ширине плеч и потяни на себя мыски. До максимального напряжения. Вернись



в исходную позицию. Повтори 10 раз.

для четырехглавых мышц

Вытяни ноги вперед насколько возможно, после чего напряги мышцы передней части бедра. Сохраняй напряжение в течение 2–3 секунд, после чего расслабь ноги. Повтори 10 раз.



для плеч

Подними плечи так высоко, как только можешь, после чего медленно опусти их обратно. Повтори 10 раз.



для груди

Представь, что ты пытаешься сложить собственные плечи у себя за спиной (это у тебя не получится, поэтому максимально отводи плечи назад, пытаясь свести лопатки). Повтори 10 раз.



для поясницы

Широко раздвинь ноги, упрись руками в подлокотники и медленно наклонись вперед как можно ниже. Тянись таким образом 10 секунд.



для спины и мышц живота

Держась за подлокотники кресла, разверни плечи влево, не отрывая ягодиц от сиденья. Замри на 10 секунд. Теперь повтори упражнение, поворачиваясь уже в другую сторону.



для рук

Возьмись за вентиляционную трубку одной рукой. Теперь начиная быстро крутить ее, как будто вкручиваешь лампочку. Крути 10 секунд, после чего повтори то же действие другой рукой.



10 СОВЕТОВ В ПОМОЩЬ ЛЕТУНАМ



1 Средства от тошноты и укачивания нужно принимать за 30 минут до вылета. Тогда они железно будут уже действовать к тому моменту, как самолет начнет набирать высоту.

2 Места у запасных выходов — единственные, где ты можешь по-настоящему вытянуть ноги. Приходи пораньше и проси регистратора усадить тебя именно туда.

3 А вот если ты подойдешь к регистрационной стойке самым последним, у тебя будет шанс на халяву полететь первым или бизнес-классом: когда все другие места уже заняты, туда размещают пассажиров даже с билетами эконом-класса.

4 Не пей крепких напитков и кофе. Влажность воздуха в салоне достигает лишь 2–20% (в три раза меньше нормальной). Ты и так будешь испытывать недостаток влаги, а алкоголь обладает дегидрати-

рующими свойствами. От кофе также будет лучше воздержаться — он тоже обезвоживает и оказывает не нужный тебе сейчас возбуждающий эффект.

5 Если у тебя в полете очень сильно закружилась голова, попроси, чтобы тебе дали кислородную маску — вдыхая кислород, ты быстрее придешь в себя. На рейсах солидных авиакомпаний стюардессы никогда не откажут это сделать.

6 Даже если ты летишь из Сахары в Каракумы, не забудь взять в самолет что-нибудь теплое. Температура в салоне поддерживается искусственно и нередко ее снижают до 17–18°C.

7 Тебе страшно путешествовать на самолете, который летает сорок лет и принадлежит компании, которая существует сорок дней? Ешь! (Если ты подозреваешь, что на обед подадут какую-нибудь гадость,

запасись собственным провиантом заранее.) Процесс потребления пищи помогает справиться со стрессом, а последующее переваривание этой пищи придает нам благодушное и самоуверенное настроение. Ну да, да... вот такие мы примитивные личности...

8 В еде, которой ты подкреплялся в полете, должно быть много углеводов и мало жира.

9 Купи надувную подушку — эти штуки на самом деле помогают спать

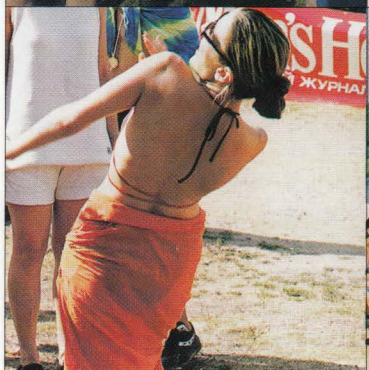
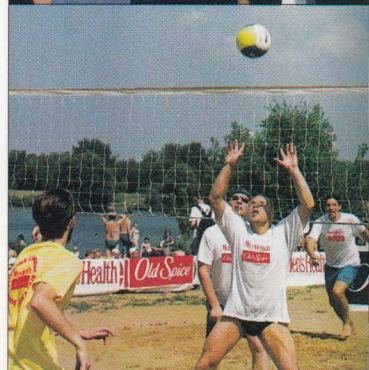
в самолете. И просыпаться без ощущения, что тебе свернули шею.

10 Если ты еще не бросил курить, возьми с собой в самолет мундштук «Никоретте». Необходимость провести несколько часов без сигареты не по собственному желанию, а по щучьему велению, может ввергнуть заядлого курильщика в состояние стресса — мундштук с никотиновой капсулой поможет ему утешиться и занять руки привычным делом. ■

Фото: MJT, Fotobank, иллюстрации: Яна Равенко



МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ТЫ ДЕЛАЛ ЭТИМ ЛЕТОМ



Если когда-нибудь, через много лет тебя спросят, где ты был 21 июля 2001 года, запомни, что надо говорить: «Я был на «Первых открытых пляжных играх Men's Health–Old Spice» в московской зоне отдыха Серебряный Бор». Это была самая веселая суббота в моей жизни! Захватывающие зрелища и море пива. По активным развлечениям я наполнил весь летний план одним махом, а заряд бодрости получил и во все на целый год. Я видел своими глазами соревнования 37 команд от разных средств массовой информации по 10 разным видам спорта — от волейбола до шахмат. Я даже могу сказать кто победил: чемпионом по волейболу стала команда Men's Health; я всегда знал, что слово у них не расходится с делом. В футболе сильнейшей стала команда Old Spice, а лучшие настольные теннисисты оказались работниками компании «Артекс». Я помню все, такое не забывают. Сейчас расскажу, кто победил в баскетболе... Procter & Gamble! Точно, команда «Кролики» Procter & Gamble.

Все еще не верите, что я был там на самом деле? А откуда тогда во мне живет это чувство благодарности к спонсорам, которых я даже по прошествии стольких лет могу перечислить без запинки? Вот, пожалуйста: вода «Нарзан» (компания «Мосимпэкс»), сок 100% Gold Premium (Wimm–Bill–Dann) и пиво Grolsch. И, конечно, компания «Артекс» и мое любимое радио Maximus.

Запомни эту речь слово в слово, если ты не был на наших «Первых открытых пляжных играх Men's Health–Old Spice». Хотя мы надеемся, что ты все-таки там был. Мы вроде бы тебя там видели. А если ты их пропустил... Что ж, ты можешь наверстать упущенное следующим летом!

ОЧНУЛСЯ — МЫШЦЫ!

У меня нога в гипсе — слабеет и чахнет... Как поддерживать в ней жизнь?

Даже после недельного заточения в гипсе конечность теряет уже 25% силы. Но бодрость в членах все же можно сохранить...

Напрягай Поддерживай тонус в мышцах, напрягая их там под гипсом на раз-два-три и расслабляя по той же схеме.

Повторяй это незримое глазу упражнение раз пять в день. **Тренируй симметричную конечность** Хромым на левую ногу стоит активно трудиться правой. С руками — тот же прием. Странно, но медицинский факт: работающий парный орган сообщает напряжение и тонус своему бездействующему близнецу.

Шевелись Главное правило — не застывай в скорбном бездействии. Двигайся, танцуй в меру сил. Активный кровоток поддержит силы узника гипса.

И ВЫРВАЛ, ГРЕШНЫЙ МОЙ...

Моего сына укачивает в машине. Как мне спасти велюровую обивку?

Эффект укачивания возникает из-за разногласий между глазами и внутренним ухом. Глаза, созерцающие статичный интерьер салона автомобиля, говорят мозгу, что тело в полном покое сидит дома. А внутреннее ухо, фиксирующее движение, намекает, что тело, наоборот, куда-то мчится. Мозг начинает выражать протест известным всем способом. Так что попробуй привести ребенка в гармонию с ситуацией такими способами:

- Посади его так, чтобы он мог смотреть в окно по ходу движения.
- Отними у него игрушки и книжки. Если ребенок будет фокусироваться на каком-либо объекте, вместо того чтобы следить за дорогой, он быстро почувствует дурноту.
- Не корми его позже чем за полчаса до поездки. Пища должна быть легкой и нежирной.

Ребята в палате зовут меня Крепкий Орешек.



- Заранее заправься, чтобы не заезжать на колонку, — дети очень чувствительны к запаху бензина.

УРОКИ ИЗО

Помогите разобраться с энергетическими напитками. Как они работают и действительно ли они помогают?

Энергетические напитки делятся на изотонические и гипертонические. Первые по своему составу максимально приближены к крови — в них такая же концентрация со-

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Mexx ул. Садовая-Черногрозская, 13; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ул. Арбат, 15/43
Zenith, Rado, Omega «Евротайм», Сретенский б-р, 2

Brioni ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31
Ermenegildo Zegna Кутузовский пр-т, 31
Tommy Hilfiger ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1

TJ Collection ул. Тверская, 27/1; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1

Columbia сеть магазинов «Спортмастер», Дмитровское ш., 37; ул. Б. Садовая, 1; пр-т Мира, 71; ВВЦ, пав. «Москва»

Hugo Boss ул. Б. Дмитровка, 22; ул. Б. Дорогомиловская, 2-11; ГУМ, Красная пл., 3

Accapi, Aigle, Burak, Abu Garcia, Frenzy, Gamakatsu, Tresspass, Voude магазин «Цезарь», Ленинградский пр-т, 37/6А

PHS магазин «Люкро», Земляной вал, 41/2
Breitling м-ны Mercury, галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; Кутузовский пр-т, 31; г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
Fahrenheit «Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1.

Carolina Herrera салоны L'Etoile, ул. Б. Дорогомиловская, 5; Global USA, Ленинградский пр-т, 78; торгово-развлекательный комплекс «Магнит», ул. Удальцова, 42; «Седьмой Континент», ул. Миклухо-Маклая, 18А

Dolce & Gabbana «Арбат Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1

Chaumet салоны Rivoli, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10

Brambles and Moor салоны L'Etoile, ул. Б. Дорогомиловская, 5; Global USA, Ленинградский пр-т, 78; торгово-развлекательный комплекс «Магнит», ул. Удальцова, 42

Nivea «Рамстор», ул. Шереметьевская, 60А.
Decleor «Французские Галереи», Ветошный пер., 9; «ГУМ-Прага», Россошанский пр-д, 5; салоны L'Etoile, ул. Большая Дорогомиловская, 5
Andy Warhol ТЦ «Арбат Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1; «Седьмой континент», ул. Рокотова, 5

Guerlain салоны Rivoli, галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А

Clinique, Sergio Tacchini ТЦ «Арбат Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1

Jil Sander салоны Rivoli, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10

Oh my dog! сеть м-нов «Арбат Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1; салоны Rivoli, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10

Chopard, de Grisogno г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2

Cerruti Столешников пер., 16

лей и микроэлементов, и это позволяет им усваиваться даже быстрее, чем обыкновенная вода. При этом содержащийся в них сахар быстро подпитывает тебя энергией. В гипертонических напитках концентрация полезных элементов выше, но усваиваются они дольше.

Изотонический напиток отлично подходит для утоления жажды во время тренировок. Однако совершенно не обязательно закупать «Изостар» на оптовом рынке. Теперь, зная секрет его действия, ты можешь приготовить его сам: просто разбавь пол-литра фруктового сока таким же количеством воды и размешай в этом четверть чайной ложки соли. Странный вкус? Такой же как у твоей крови. Хотя для переливания может и не подойти.

БЕГ БЕЗ ПРЕПЯТСТВИЙ

Я каждое утро занимался джоггингом — бегал в парке ровно час. Но некоторые утверждают, что утром бегать вредно. Правда ли это и как правильно бегать — каждый день или через день? Мне нужно расстаться с лишним весом, так как я перестал ходить в клуб.

Если ты весишь больше 100 кг, то бегать тебе вообще не стоит — это вредно для коленных суставов. Что же касается беготни по утрам, то, действительно, аэробные нагрузки спозаранку не очень полезны для сердца. За ночь организм обезвоживается, кровь сгущается, и сердцу приходится тяжело, когда его заставляют качать эту сгущенку на больших скоростях. Так что бегать лучше вечером. Хотя, если вопрос стоит «бегать утром или не бегать вообще», лучше бегать. Для ведущих малоактивный образ жизни подойдет режим пять раз в неделю.

При силовых же нагрузках пульс учащается незначительно, так что утренний тренажерный зал не принесет сердечных мук.

РУКИ ДЕЛАЮТ — ГЛАЗА НЕ БОЯТСЯ

У меня близорукость. Правда ли, что мне нельзя заниматься в тренажерном зале?

Не все так категорично. Действительно, физические нагрузки повышают артериальное давление, из-за этого повышается внутричерепное давление, а за ним и внутриглазное. Что в итоге может усугубить близору-

кость. Но сильное увеличение давления случается в основном в базовых движениях с предельным весом, то есть когда сильно напрягаются сразу несколько групп мышц. Так что при сядения, жимы, становые тяги, при которых ты тужишься и надрывно рычишь, это не для тебя. Твой удел — изолирующие упражнения с умеренным весом, идеальной техникой, по 12-15 повторов. Этим способом тоже можно добиться отличных результатов — просто на каждую группу мышц ты будешь делать свое упражнение. Спокойно и без надрыва.

ЗА ПРИСУССТВУЮЩИХ ДАМ!

В скором времени мне предстоит говорить речь на юбилей моего босса. Мало того что я не знаю, что сказать, я вообще боюсь выступать на публике. Что делать, дорогая редакция?

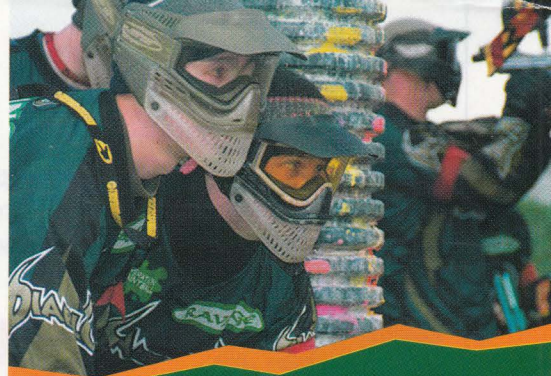
Можно, конечно, сказать, что, мол, говорить я не мастак, желаю счастья, и сесть на место, залившись краской. Босс оценит твою прямоту, но задумается, нужен ли ему такой застенчивый «немастак». Так что лучше подготовь свой спич — и смелее в бой. **Коротко и ясно** Не растекайся мыслью дольше пяти минут. Для четкости формулировок и пущего вдохновения полистай сборники афоризмов и словарь цитат.

Подготовься заранее Изложи свою речь в письменной форме в нескольких экземплярах — это поможет тебе запомнить ее содержание. Но не заучивай наизусть, бодрый рэп вместо тоста прозвучит неестественно. На всякий случай можешь захватить с собой на мероприятие тезисы, выписанные на бумажку.

Освойся с обстановкой Прибыв на место встречи заранее, ты успеешь привыкнуть к помещению и пообщаться с гостями. Говорить речь перед знакомой аудиторией намного проще.

Расслабься Незадолго до выхода на сцену займись релаксацией: глубоко вдохни, удержи дыхание на пять секунд, выдохни. Расслабь мышцы лица — широко раскрой глаза и рот, потом плотно закрой и то и другое. Повторить 20 раз.

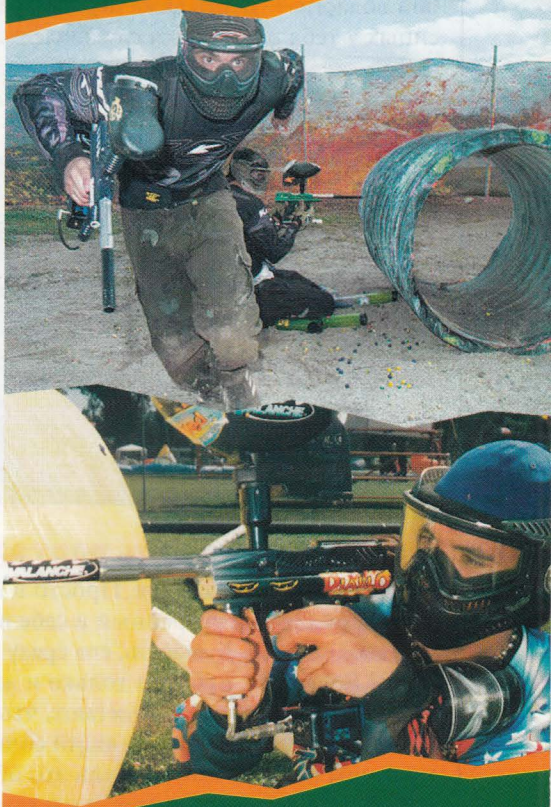
Не извиняйся Если ты сам не заостришь внимание аудитории на своей ошибке — никто не заметит. Это только кажется, что все внимательно слушают, на самом деле все ждут горячего.



PAINTBALL

БАЗА "ЛАЗУРНАЯ"

- ✦ Корпоративные игры и мероприятия
- ✦ Выездные игры на территории по выбору клиента
- ✦ Специальное предложение для детей от 13 до 17 лет
- ✦ Клубные дни для игроков и команд
- ✦ Дополнительные возможности для игроков и гостей клуба: гостиницы, бар, сауны, бассейн, прокат лошадей



Калужское ш., 12 км от МКАД.

Спортбаза ЦСКА «Ватутинки»

Тел.: (095) 799-5050 www.ad-paintball.ru



Стать звездой в большом концерте, который называется жизнью, может почти каждый. Главное, чтобы у тебя хватило веры в себя вначале, когда в ответ на твои сольные номера окружающие начинают хором советовать не выделяться. О том

как дудеть в свою дуду

рассказывает большой профи в этой области, знаменитый саксофонист Игорь Бутман

Большинству, конечно, удобнее петь в хоре с чужого голоса или дудеть исключительно по указке дирижера. Но истинные хозяева своей судьбы не могут не выбиваться из общего ритма. После этого их либо выгоняют из музыкального коллектива, либо делают солистами.

ЖМИ НА ПРАВИЛЬНЫЕ КНОПКИ

Прежде чем ты соберешься сыграть какую-нибудь мелодию, задайся вопросом: на какие кнопки нужно нажать, чтобы все получилось как можно лучше. Без четкой партитуры (хотя бы в голове) музыки не получится. Вот когда овладеешь всеми этими кнопками настолько, что они станут ручными, ты можешь смело импровизировать. Ты уже инстинктивно будешь чувствовать, какую ноту ты можешь взять, а где есть риск сфальшивить и захлебнуться. Поэтому я стою за профессиональное обучение в любой области — пусть даже первое время от этюдов Гнесиных у тебя разовьются слуховые галлюцинации.



ЗАСТАВЬ ВСЕХ ПЛЯСЬ ПОД СВОЮ ДУДКУ

Солистами не рождаются. Просто в нужный момент на сцене появляется уверенный в себе исполнитель и заводит свою песню. Думаешь, его сразу закидают помидорами? Вовсе нет, публика только и ждет нового кумира. Это только плагиаторы считают, что все мелодии сочинили до них, ты, как настоящий солист, должен играть по своим нотам. Кому-нибудь это обязательно понравится, и он пустится в пляс, а уж глядя на него, другие тоже не устоят. А потом тебя пригласят играть для президентов.

НАДУВАЙ ЩЕКИ

Легко сказать: не позволяй собой управлять. Но как это сделать? Я полагаю, что лучший метод — это закрыть на все глаза и делать свое дело, надувая щеки. Когда ты такой важный, красный и самоуверенный, к тебе не подступятся со всякими дурацкими предложениями типа взять на полтона ниже и не пребывать в таком явном мажоре. Как тобой командовать, когда ты звучишь так, что слышно по всей округе, а в случае чего можешь совершить короткий шаг от саксофона до ножа?



НЕ БОЙСЯ ИМПРОВИЗИРОВАТЬ

Хорошо, когда в жизни все идет как по нотам. Но несколько занудно. Все знают, что от тебя можно ждать, и если в афише объявлен «Турецкий марш», то это будет именно марш, и именно турецкий, а не, скажем, индонезийская полечка. Когда ты начнешь потакать всеобщим ожиданиям, жизнь у тебя пойдет чинно, гладко и даже деньги будут откладываться — на спокойную старость. Но для того чтобы стать настоящей звездой, нужно давать джазу. Совершать безумства, быть непредсказуемым, неожиданным и незапланированным. Ненависть композиторов и обожание публики тебе будут обеспечены. ■

